

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**Материалы III Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции**

**Актуальные вопросы физического и адаптивного
физического воспитания в системе образования**

(15-16 апреля 2021 г.)

Том 2



Волгоград, 2021

УДК 371.73: 372.212.1:378

ББК 75.1л0

А 473

Редакционная коллегия:

Н.В. Финогенова, к.п.н, доцент; С.А Дробышева, к.п.н, доцент;

Е.Г. Борисенко, к.п.н, доцент, В.В. Горбачева, к.п.н.

А 473 Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 2. / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В.– Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 280 с.

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологии, философии, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов методистов по адаптивной физической культуре.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам и молодым ученым. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в системе образования.

ISBN 978-5-6045562-6-9

УДК 371.73:372.212.1:378

ББК 75.1л0

© Н.В. Финогенова, С.А. Дробышева, Е.Г. Борисенко, В.В. Горбачева, 2021

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 2: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ, СУЗАХ И ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
<i>Абдуллин Р.Х., Рожнецев А.А., Ягафаров Р.Р.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЛАПТЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	8
<i>Андрианова Е.А., Миляева Д.И.</i> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПБГАСУ	11
<i>Апариева Т.Г.</i> К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ШКОЛАХ	15
<i>Барыкина М.А., Молочков И.В.</i> СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	19
<i>Баченина Е.А., Трусова Л.А., Скворцова А.И.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	23
<i>Баченина Е.А., Трусова Л.А., Гильфанова А.Л.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	26
<i>Боброва Г.В.</i> ТЕОРИЯ СИТУАЦИИ УСПЕХА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	29
<i>Богданов И.В.</i> ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЁЖИ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ	33
<i>Бойко Н.А., Овечкина Д. А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ	39
<i>Бояркина С.В., Макушина Г.Н., Макушин А.Е.</i> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	43
<i>Бугаевский К.А., Е.А. Олейник Е.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕБЮТА МЕНАРХЕ И ВРЕМЕНЕМ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	46
<i>Буданова Н.А., Бегидова Т.П.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	49
<i>Бурдастых А.И., Зувев А.Л., Чернев И.Л.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	53
<i>Быстрова В. Н., Плотников Е.Г.</i> СПОРТ – КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	55
<i>Валеева Г.В., Валеева Е.Д.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В УФИМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НЕФТЯНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (УГНТУ)	58
<i>Валиуллина О.В., Семерханова Н.Ф., Яунбаева Н.С.</i>	66

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И САМОПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
<i>Валькова Т. Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ, ПРЕОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	69
<i>Величкин А.А.</i> РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ	73
<i>Воронцов А.Ю.</i> СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ТХЭКВОНДИСТОВ	76
<i>Воронцова С.Г., Фатьянов И.А.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФАКТОВ НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ	80
<i>Воронцова С.Г., Деркачева А.С., Фатьянов И.А.</i> ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ	84
<i>Гаврилова Е.А., Горячева Н.Л.</i> РАЗНОВИДНОСТИ ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	87
<i>Гайбиева О. И., Козырев С. О.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ ПЯТЫХ И ШЕСТЫХ КЛАССОВ ШКОЛЫ № 31 Г. ВОЛЖСКОГО	90
<i>Галкина Т.Н., Сурукин И.Б., Якимова Я.Е.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА У СТУДЕНТОВ ВУЗА	93
<i>Гарина О.Г., Кадушкина В.А., Ерохина Н.А., Черевинник Н.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	97
<i>Гарифуллин Р. Ш., Зенуков И. А., Тимошина М.А., Хисамутдинов В. Х.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ	104
<i>Герасименко К.С., Чернова А.О., Цыганок С.Е.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО ОСНОВНЫМ ВИДАМ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО МНОГОБОРЬЯ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»	108
<i>Герасименко К.С., Чернова А.О., Цыганок С.Е.</i> ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	114
<i>Герасимов А. А.</i> СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	117
<i>Герасименко Н.В.</i> РОЛЬ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ	120
<i>Гибадуллин И.Г., Рубцова Л.В., Воротова М.С., Анисимова А.Ю.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА	123
<i>Гимазов Р.М.</i>	132

ТЕХНИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ТЕХНИКА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ?	
<i>Глухан М.С., Мартынов А.А.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	138
<i>Голубков А. М., Завершинская И. И., Каверин Е. И.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	144
<i>Голубков А. М., Кленникова Т. В., Михайлина О. А.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТАКТИКЕ ЗАЩИТЫ	149
<i>Григорьев А.В., Шептикин С.А.,</i> РАЗНОУРОВНЕВОЕ СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ НАГРУЗОК	151
<i>Григорьев В.И.</i> КОМПЕТЕНОСТНЫЙ ПОДХОД К БОРЬБЕ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19 СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	155
<i>Григорьев О.А., Бирюкова Л.А.</i> РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	163
<i>Дашкин А.Х., Валиуллина О.В., Яунбаева Н.С.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕВОГО КАЧЕСТВА – САМООБЛАДАНИЯ	167
<i>Дзержинская Л.Б., Турсунова В.С., Дзержинский Г.А.</i> ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ	172
<i>Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В., Дзержинский С.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» СО СТУДЕНТАМИ ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛА РАНХиГС В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	176
<i>Жаброва Т.А.</i> К ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА	179
<i>Жегалова М.Н., Скивко А.В., Сулин А.В.</i> К ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ	183
<i>Жолобов В.С., Максимов С.А.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУТБОЛА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ	186
<i>Завершинская И. И., Каверин Е. И., Тоньшева Л. В.</i> РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФУТБОЛЕ	189
<i>Зайнетдинов М.А., Симонова С.В., Валеева Е.Д.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ОНЛАЙН ОБРАЗОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УФИМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НЕФТЯНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	193

<i>Захарова Я.Ю., Захаров А.А., Акакиева А.В., Гуляев И.И.</i> ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПАЛКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА «ТУРАН ТАРДЫ (СТОЙКА)» В МАС-РЕСТЛИНГЕ	197
<i>Зеленский А. В.</i> ПСИХОМОТОРИКА И СЕНСОМОТОРИКА СПОРТСМЕНА В БИАТЛОНЕ	202
<i>Иванов В.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ АКТИВИЗАЦИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ И СПОСОБЫ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ	206
<i>Ильин С. Н., Ишмухаметова Н. Ф.</i> ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ	209
<i>Ильченко А.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ВГАФК» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА	212
<i>Имамалыев Т. И., Цыганкова В. О.</i> МСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА НЕЁ	215
<i>Казакова В.М., Степанова О.Н.</i> ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕМЕНЫ: СТЕПЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ	219
<i>Каинов А.Н., Курьерова Г.И.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ХОДЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	221
<i>Каинов К.А., Калинина Л.В.</i> ФОРМЫ И СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ	225
<i>Каретников А. Е.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА	228
<i>Королев В.Г.</i> ОБОСНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	233
<i>Космачева Н.В.</i> УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	238
<i>Кошелева Т. В., Филимонова О. С., Шаркова Ю. В., Горбунова Т.И.</i> ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ И РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТАМИ ВУЗА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	241
<i>Кубанов И.А.</i> ИЗМЕНЕНИЕ РОСТОВЫХ ПАРАМЕТРОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ	246
<i>Кузнецова З.М., Исмаилова Л.Ф., Мутаева И.Ш.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ	250

ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ТАТАРСКИХ НАРОДНЫХ ИГР	
<i>Кузнецова З.М., Селиверстова А. С., Мутаева И. Ш.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ НАРОДНЫХ ИГР	255
<i>Кузьмин Д.В., Гордеева Е.Н., Горбунова Т.И., Акиулаков В.Е.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СТУДЕНТОВ СГТУ ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.	260
<i>Кузьмин Д.В., Гуреев Д.Л., Гуреева В.Л., Акиулаков В.Е.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ЦЕЛИ И РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ	264
<i>Кузьмин Д.В., Казинская Л.Б., Певзнер О.И., Гасилина Е.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	267
<i>Лагутенко Л.В., Манухов Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	270
<i>Лагутенко Л.В., Самородина С.Н.</i> ФИТБОКС КАК ОДНО ИЗ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК	273
<i>Лагутенко Л.В., Бойко Г.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ В ПОВЫШЕНИИ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	276

СЕКЦИЯ 2: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ, СУЗАХ И ВУЗАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЛАПТЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Абдуллин Р.Х., доцент, ufarif@mail.ru
Роженцев А.А., доцент, Leha-handball@mail.ru
Ягафаров Р.Р., доцент, ufarif@mail.ru
Роженцев М.А., доцент, Misha-handball@mail.ru
Башкирский государственный аграрный университет
Россия, Уфа

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос проведения анкетирования студентов 1 курсов очного отделения факультетов Башкирского ГАУ, с целью выявления перспективных спортсменов для группы спортивного совершенствования по виду спорта лапта. Выявления причин мотивации к занятиям лаптой. В условиях реформы высшего образования, когда меняются подходы к методам обучения, организация учебного процесса по физическому воспитанию молодежи также требует существенного пересмотра. Традиционно установленные формы занятий, направленные в первую очередь на выполнение контрольных требований и стандартов тестирования, не всегда эффективны с точки зрения укрепления здоровья и не полностью отвечают социально-культурным потребностям человека.

Ключевые слова: студенческий спорт, лапта, соревнование.

ORGANIZATION OF COMPETITIVE ACTIVITIES IN ROUNDERS FOR FIRST-YEAR STUDENTS OF THE BASHKIR STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Abdullin R. H., associate professor, ufarif@mail.ru
Rozhentsev A. A., associate professor, Leha-handball@mail.ru
Yagafarov R. R., associate professor, ufarif@mail.ru
Rozhentsev M. A., associate professor, Misha-handball@mail.ru
Bashkir State Agrarian University
Russia, Ufa

Abstract. The article considers the issue of conducting a survey of 1st year students of the full-time department of the faculties of the Bashkir State University, in order to identify promising athletes for the group of sports improvement in the sport of rounders. Identify the reasons for motivation to engage in rounders. In the context of the reform of higher education, when approaches to teaching methods are changing, the organization of the educational process for physical education of young people also requires a significant revision. Traditionally established forms of training, aimed primarily at meeting the control requirements and testing standards, are not always effective in terms of health promotion and do not fully meet the socio-cultural needs of a person.

Keywords: student sports, rounders, competition.

Введение. Занятия физической культурой и спортом студентами в вузах является одним из многосторонних сторон развития личности, наряду с получением непосредственно специальности. Для решения задач по укреплению здоровья и активное вовлечение в систематические занятия спортом и ведению здорового образа жизни в Башкирском ГАУ активно применяют проведение спортивно-массовых

мероприятий среди студентов. [2]. Основными, из которых является – Спартакиада студентов университета и Спартакиада «Первокурсник» БГАУ. Основной упор которого, делается на активное вовлечение студентов первых курсов. Как правило, именно в самом начале учебной студенческой жизни определяются молодые люди. Как они будут сочетать учебу со спортом или другими видами деятельности зависит и от тех мероприятий, которые проводятся в первые месяцы обучения.

Цель исследования - изучить и выявить мотивационную оценку студентов.

Для решения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить место виду спорта лапта в Башкирском ГАУ.
2. Повести анкетирование участников Спартакиады «Первокурсник» 2020/2021 учебного года.
3. Оценить мотивационные стороны интереса занятий лаптой студентами 1 курса.

В программу Спартакиады Башкирского ГАУ включены виды спорта, которые необходимы для комплектации сборных команд в Универсиаде вузов Республики Башкортостан, Универсиадах вузов Минсельхоза России. Наряду с 14 видами спорта в Спартакиаду включена «Лапта». Этот вид спорта в Башкирском ГАУ наиболее активно культивируется с 2009 года [1,2]. Помимо спортивного составляющего занятия лаптой проводится в рамках Элективной дисциплины «Физическая культура и спорт. Лапта» на 1-3 курсах.

Для выявления и оценки мотивации и занятия лаптой студентами первых курсов была разработана анкета и представлена участникам соревнования по мини-лапте, проводимых в рамках Спартакиады «Первокурсник». Соревнования были проведены с 1 по 4 октября 2020г. В спортивном зале 1 учебного корпуса. С учетом требования по профилактике распространения вируса COVID-19 [3,6].

Авторами были подготовлены следующие вопросы, с представленными вариантами ответов. Обязательным условием, которого являлось представлять только один вариант ответа. Вопросы были представлены студентам после первой игры.

Вопрос 1. «Как вы познакомились с лаптой».

Данный вопрос содержал информационную сторону познания игры лапта студентами 1 курсов. По итогам обработки результаты респондентов выглядели следующим образом.

- 1.1 Узнал (а) на уроках «Физическая культура» в школе (ссузе) – 40%.
- 1.2 Занимался в спортивной секции – 5%
- 1.3 Узнал (а) на факультетских занятиях в БГАУ – 15%
- 1.4 Узнал в СМИ и в интернете – 10%.
- 1.5 Узнал (а) от знакомых и друзей – 2%
- 1.6 Не знаю эту игру – 28%

Данные первого вопроса показывают, что большинство студентов принявшие участия в соревнованиях узнали о лапте от своих учителей физической культуры в школе. Тем не менее, вторым по показателю студенты не знающие эту игру.

Вопрос 2. «Занимались вы в спортивных секциях по другим видам спорта».

Этот вопрос позволил определить степень спортивной подготовленности студентов принявших участие в соревнованиях.

Результаты опроса показал.

1. Да. В школьной спортивной секции – 68 %.
2. Да. Тренировался в спортивной специализированной школе – 24 %.
3. Да. Самостоятельно – 5%.
4. Нет – 3%.

Ответ на второй вопрос показал, что факультетами была проведена предварительная подготовка к данной спортивной мероприятии. Большинство

студентов имеют спортивную подготовку. Естественное преимущество был первый пункт в ответах.

Ключевым вопросом для выявления оценки интереса к занятиям по лапте являлся третий вопрос.

Вопрос 3. «Планируете вы заниматься в спортивной секции «Лапта» и участвовать в соревнованиях».

1. Тренироваться и участвовать во всех соревнованиях – 21%.
2. Только участвовать в факультетских соревнованиях. – 42%.
3. Нет – 37%.

На основании совокупности представленных ответов можно сделать следующее

ВЫВОДЫ:

1. Основной ответ на заданную тему показал, что проведение соревнования по лапте среди первокурсников позволяет увеличить количество занимающихся, но недостаточной высокой степени [5].

2. Несмотря на вышесказанное, следует отметить, что проведение данного мероприятия позволяет представить первокурсникам этот вид спорта. Оценить свои возможности в лапте. Перспективы спортивных показателей и дальнейшего интереса.

3. Для большего привлечения студентов необходимо использовать дополнительные виды деятельности [3,4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллин, Р.Х. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях Абдуллин, Р.Х. Яунбаева Н.С., Ягафаров Р.Р. // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – 2020. – С. 10-14.

2. Валиуллин, В.В. История развития спорта в Башкирском государственном аграрном университете /В.В. Валиуллин, О.В. Валиуллина, А.Н. Хасанов //Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация "Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства"; ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. – 2015. – С. 95-101.

3. Валиуллина, О.В. Использование восстановительных средств, стимулирующих психофизическое состояние студентов /О.В. Валиуллина, В.В. Валиуллин //Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения. материалы Международной научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. –2009. – С. 41-44.

4. Доценко, Е.А. Средства, повышающие потенциальные резервы спортсмена /Доценко Е.А., Валиуллина О.В. //Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Башкирского государственного аграрного университета, в рамках XXV Международной специализированной выставки «Агрокомплекс - 2015». Башкирский государственный аграрный университет. – 2015. – С.243-246.

5. Хасанов, А.Н. Проведение комплексной спартакиады Башкирского государственного аграрного университета, как путь решения задач по увеличению числа студенческого, преподавательского контингента и штата сотрудников / А.Н. Хасанов., Р.Х. Абдуллин, Р.Р. Ягафаров // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы XII национальной научно-практической конференции молодых

ученых. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный аграрный университет»; совет молодых ученых университета. 2019. С. 370-373.

6. Ягафаров, Р.Р. Применение вида спорта "Лапта" в элективные дисциплины "Физическая культура и спорт" в Башкирском ГАУ для направления подготовки бакалавра "Продукты питания животного происхождения" / Р.Р. Ягафаров, Н.В. Латыпов //Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. –2018. –С. 92-96.

7. Ягафаров Р.Р. Профилактика травматизма в лапте / Р.Р. Ягафаров, Л.Г. Селезнева // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения. Материалы: международной научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. –2009. – С. 234-235.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПбГАСУ

Андрианова Е.А., студент, liza.andrianowa2013@yandex.ru

Миляева Д.И., студент, milyaeva_dasha@mail.ru

*Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, позволяющие наглядно оценить проблемы дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях, на примере Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета (СПбГАСУ). Исследование заключалось в анонимном опросе студентов 1–3 годов обучения для выявления сложностей, с которыми они столкнулись при освоении дисциплин кафедры физического воспитания в СПбГАСУ. Анкетирование также позволило провести оценку значимости выявленных проблем по пятибалльной шкале. В статье также нашли свое отражение трудности и особенности освоения дисциплины в условиях вынужденного локдауна и последующего дистанционного формата обучения. Авторы считают, что результаты их исследования позволят наладить продуктивный диалог между студентами и преподавателями, который позволит изменить отношение каждого из них к физической культуре в университете.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, проблемы, вуз, спорт.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN SPbGASU

Andrianova E.A., student, liza.andrianowa2013@yandex.ru

Milyaeva D.I., student, milyaeva_dasha@mail.ru

*St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering,
Russia, Saint-Petersburg*

Abstract. The article presents studies that make it possible to visually assess the problems of the disciplines "Physical education and sports" and "Elective disciplines in physical education and sports" in higher educational institutions, on the example of the St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering (SPbGASU). The study consisted of an anonymous survey of students of 1-3 years of study for the difficulties they had faced through the disciplines of the Department of Physical Education at St. Petersburg

State University of Architecture and Civil Engineering. The questionnaire also assessed the significance of the identified problems on a five-point scale. The article also reflected the difficulties and peculiarities through the discipline in a lockdown and the subsequent distance learning format. The authors believe that the results of their research will make it possible to change the attitude of each of them towards physical education at the university.

Keywords: physical education, students, problems, university, sports.

Проблемы, связанные с физическим воспитанием в учебных заведениях, остаются актуальными несмотря на улучшение качества образования в нашей стране [1, 4]. Актуальность темы обусловлена неосознанием современной молодежи всей значимости физической культуры и спорта в жизни, а также не заинтересованности большинства преподавателей в привлечении обучающихся к своему предмету [1, 2]. Далее представлены результаты опроса, которые смогут обратить внимание специалистов на важность создания мотивации к практическим занятиям, необходимости индивидуального подхода к каждой группе занимающихся в зависимости от их специализации.

Цель исследования заключалась в изучении проблем и возможных перспектив физического воспитания в Санкт-Петербургском архитектурно-строительном университете.

Формирование физической культуры личности является достаточно сложным процессом, отражающим в реальной действительности создание физически развитого человека, это есть не что иное, как процесс познания, управляемый педагогом. Полноценное усвоение знаний, предусмотренных дисциплиной, формирование умений и закрепление их в навыки, достижение должного уровня предусмотренных компетенций, в том числе и творческих, в первую очередь зависит от преподавателя, его манере взаимодействия со студентами и то, как он преподносит материал. По мнению ряда авторов, необходимым условием разностороннего развития современного молодого человека, в том числе и физического, является расширение границ программ учебных дисциплин, так предполагается широкий выбор современных технологий обучения [3, 4]. Мир не стоит на месте, поэтому и образовательный процесс требует постоянного движения и развития, а не простого шаблонного разучивания материала.

Проблема снижения двигательной активности, ставшая наиболее актуальной во время вынужденного локдауна из-за пандемии COVID-19, позволила открыть ряд ее первопричин – отсутствие мотивации и самостоятельности в выборе формы двигательной активности. Особое место на одном из этапов деятельности учителя занимает стимулирование активности и самостоятельности учащихся.

Основные проблемы, которые мы смогли выделить в результате опроса студентов 1–3 курсов обучения, можно сформулировать так:

1. Устаревшая учебная литература и ее нехватка (12 %).
2. Не актуальные средства и методы преподавания (56,8 %).
3. Низкая заинтересованность преподавателей в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом (46,7 %).
4. Неоправданный (в условиях одного занятия в неделю) рост требований к сдаче практических нормативов, предусмотренных программой для получения зачета (64,2 %).

Чтобы более наглядно проиллюстрировать отношение студентов к проблеме современного состояния физической культуры в СПбГАСУ, была разработана следующая анкета:

1. Дать оценку значимости от 1 до 5 проблемам (неинтересная и монотонная деятельность, невозможность соответствовать высоким требованиям нормативов,

отсутствие полноценного отдыха после занятий физкультурой, игнорирование проблем со здоровьем).

2. Что Вы понимаете под понятием «физическая культура»?

А. Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

Б. Физическая культура – педагогический процесс, направленный на формирование исключительно силовых качеств личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

В. Физическая культура – область деятельности, направленная на укрепление здоровья человека, в процессе физической активности.

3. Существует ли взаимосвязь между занятиями физической культурой в вузе и физической подготовкой в жизни? Бесполезны ли занятия?

4. Предложить свои решения проблемы физической культуры.

На рисунках 1-4 представлены проанализированные результаты ответов на анкету.

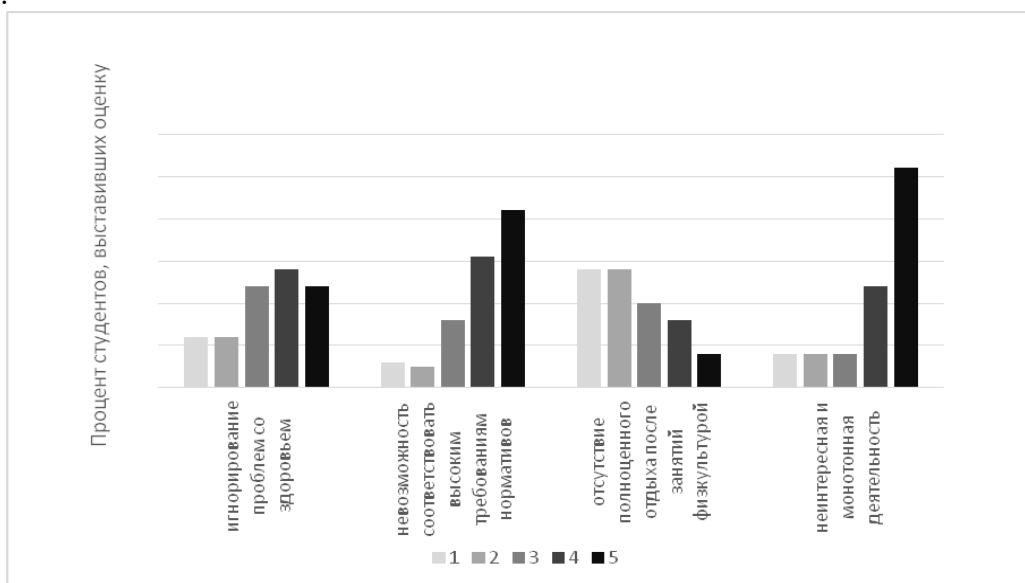


Рисунок 1. Оценка значимости выявленных проблем физического воспитания (1-наименее важная, 5- самая важная)

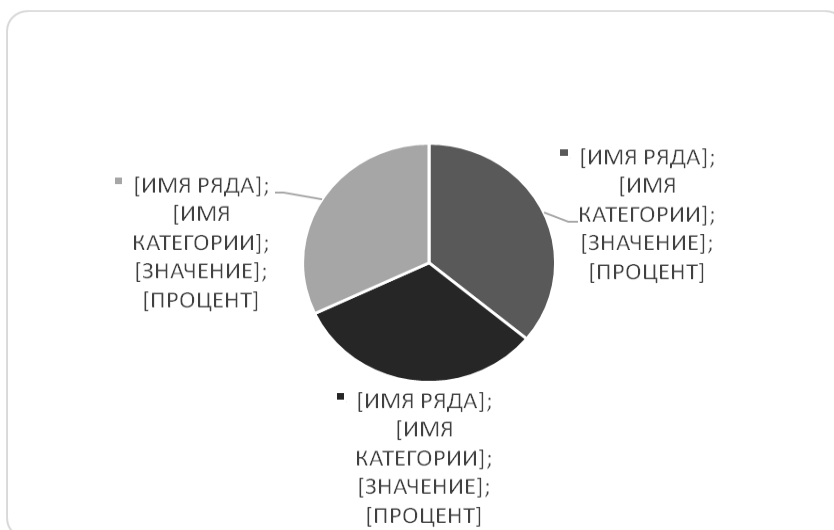


Рисунок 2. Результаты ответа на вопрос о том, что такое «физическая культура»

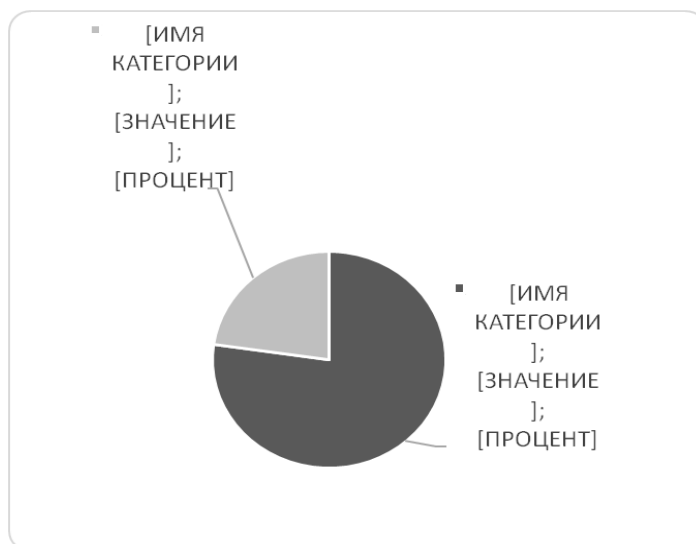


Рисунок 3. Взаимосвязь между занятиями физической культурой в университете и физической подготовкой в жизни студентов

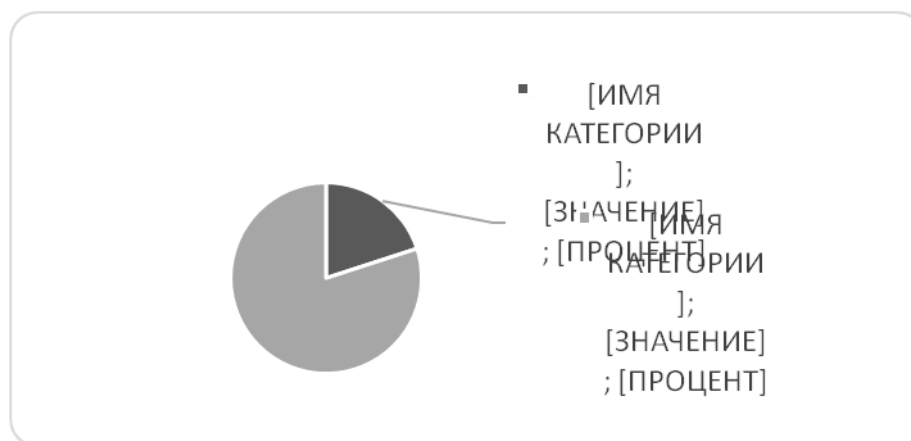


Рисунок 4. Предложения по решению проблем физического культуры

Самыми важными проблемами студенты считают: неинтересную и монотонную деятельность, невозможность соответствовать высоким требованиям нормативов, а наименее важной - отсутствия полноценного отдыха после занятий физкультурой. По поводу предложений по решению выявленных проблем 80 % воздержались от высказывания, а 20 % респондентов предложили следующие варианты:

- а. Включить в занятия физической культуры больше подвижных игр и возможность выбора деятельности. Все сошлись во мнении, что обычная ОФП уже не интересна и слишком обыденна.
- б. Сделать нормативы менее строгими.
- с. Ставить практические занятия по физической культуре последними или давать время после них.

Результаты анкетирования позволили нам понять, что необходимо налаживать конструктивный диалог между студентами и преподавателями.

В заключении хотелось бы отметить, что анализ деятельности преподавателей физической культуры и спорта показал в большинстве случаев несоответствие их профессиональной подготовки современным требованиям, отсутствие желания меняться и соответствовать современным тенденциям, что является значимым фактором, негативно влияющим на эффективность занятий в вузе. Структура, содержание и методы обучения в области физической культуры и спорта должны формироваться с учетом особенностей конкретной группы занимающихся, учитывая

особенности каждого отдельного студента. А возможность высказать свое мнение позволит и преподавателям, и студентам обратить внимание на какие-либо проблемы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина // Инновационные педагогические технологии. – 2015. – С. 108-110.

2. Коваль, Т. Е. Физическая культура как средство профилактики негативных проявлений в молодёжной среде (на примере социального партнёрства СПбГУ и подростково-молодёжного центра «Калининский») / Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская, О.Н. Устинова, О.В. Миронова, А.В. Токарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 122-125.

3. Лукина, С. М. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе с применением инновационных технологий / С. М. Лукина, Ю. Я. Лобанов, А. В. Шаронова и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 4. – С. 44-46.

4. Токарева, А. В. К проблеме организации занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем в СПбГАСУ / А. В. Токарева, О. В. Миронова // Архитектура – строительство – транспорт: материалы 74-й научной конференции профессорско-преподавательского состава и аспирантов университета. – Ч. 2. – 2018. – С. 39-41.

5. Шаронова, А. В. Использование элементов дистанционного обучения в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / А.В. Шаронова, О.В. Миронова, К.Н. Дементьев // Педагогические параллели: материалы VI Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 931-934.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ШКОЛАХ

*Апариева Т.Г., старший преподаватель, tani_volga@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В последние годы отмечается резкое снижение уровня физического развития и состояния здоровья учащихся средних образовательных учреждений, и как следствие этого снижение физической подготовленности подрастающего поколения. Выполнение элементарных физических упражнений, входящих в программу физического воспитания в школе, вызывает затруднение более чем у 45% школьников. В данной статье представлены данные анализа постановки физического воспитания в отдельно взятой школе, выявлены проблемы и причины снижения уровня физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, урок физической культуры, физическая подготовленность, школа.

TO THE QUESTION ABOUT PROBLEMS IN PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOLS

*Aparieva T.G., senior lecturer, tani_volga@mail.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. In recent years, there has been a sharp decline in the level of physical development and health status of students of secondary educational institutions, and as a consequence, a decrease in the physical fitness of the younger generation. The fulfillment of

elementary physical exercises included in the physical education program at school causes difficulty in more than 45% of schoolchildren. This article presents the data of the analysis of the formulation of physical education in a separate school, identifies the problems and reasons for the decrease in the level of physical fitness of students.

Keywords: health, physical education, physical education lesson, physical fitness, school.

На сегодняшний день наблюдается устойчивая тенденция в снижении состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Современная школа предъявляет высокие требования, к состоянию организма учащихся в связи с большим объемом суммарной учебной нагрузки и интенсификацией учебной деятельности. Помимо этого, ухудшение экологической обстановки, негативное влияние условий повседневной жизни (компьютеры в школе и дома, сотовые телефоны, различные гаджеты и т.п.), снижение двигательной активности в течение дня и в целом, оказывают неблагоприятные воздействия на организм и здоровье детей, снижая их физическое развитие и подготовленность.

Анализ данных Министерства здравоохранения и социального развития России, о состоянии здоровья детей и подростков в Российской Федерации, показал, что из общего числа детей школьного возраста - 53% имеют ослабленное здоровье; две трети детей уже в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; за последние 5 лет общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла на 16%; около 7 % школьников страдают ожирением; более 32% детей в возрасте 6-7 лет, не готовы к систематическому обучению [1].

Показатели физической подготовленности современных школьников намного отстают от результатов их сверстников 70-80-х годов. По данным ряда ученых [3, 6] прослеживается тенденция в ухудшении состояния здоровья детей в процессе их учебы в школе. За время обучения в школе у многих детей отмечается нарушение зрения и осанки, заболевание органов пищеварения, а также увеличивается количество учащихся с нарушением психического здоровья. В настоящее время среди учащихся отмечается массовое снижение показателей физического развития, снижение уровня физической подготовленности [5].

Школьники имеют слабые знания в области физической культуры и спорта, а в отдельных случаях они просто отсутствуют. Ряд учащихся не обладают двигательными навыками в объеме учебной программы по физической культуре, не имеют представления о способах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [1, 4].

Так же отмечается низкая мотивация учащихся к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой, лишь незначительная часть из них может похвастаться высоким уровнем двигательных способностей благодаря занятиям в секциях, спортивных залах, фитнес клубах.

Несмотря на то, что основная цель физического воспитания в школе заключается в формировании физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, этого не происходит. Состояние физического развития и двигательной активности большинства детей находится на низком уровне [2].

Целью исследования стало выявление причин, влияющих на снижение физической подготовленности учащихся школ.

В рамках «учебной педагогической практики в школе» нами было проведено анкетирование учителей физической культуры МОУ Гимназия №1, на предмет постановки процесса физического воспитания в школе. Параллельно с анкетированием проводилось педагогическое наблюдение на уроках физической культуры (ФК), с

целью выявления организационно-методических составляющих влияющих на эффективность проведения урока. Всего было просмотрено и проанализировано более 50 уроков.

На момент проведения исследования программный материал уроков ФК предусматривал изучение и проведение подвижных игр (начальное звено) и спортивных игр (баскетбол, волейбол) в средних и старших классах. Обучение ведется по программам В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура». Уроки физической культуры проводятся 3 раза в неделю (в каждой параллели).

Анализ полученных данных показал, что в физическом воспитании школьников в общеобразовательном учреждении существует ряд важных проблем, ведущих к снижению эффективности учебного процесса, а как следствие этого снижению физической подготовленности учащихся:

1. Причины организационно-методического характера:

- наполняемость отдельных классов до 35 человек;
- проведение сдвоенных уроков ФК, когда в одном зале находится 2 класса общей численностью от 50 до 70 человек;
- организация и проведение уроков ФК с низкой физической нагрузкой, что является следствием решения вопроса – «Главное, чтобы не было травм...»;
- крайне слабое, устаревшее, требующее ремонта материально-техническое обеспечение уроков ФК, нехватка современного инвентаря, без которого заинтересовать учащихся очень трудно;
- низкий уровень методического обеспечения, а также слабое использование новейших и эффективных физкультурно-оздоровительных технологий.

2. Причины общего характера:

- изначально очень низкий уровень физического здоровья большинства детей школьного возраста;
- снижение интереса учащихся к урокам ФК, пассивное отношение;
- отсутствие желания заниматься, делать то, что говорит учитель;
- отсутствие традиций физического воспитания в семье;
- низкая ценностная значимость здоровья и навыков здорового образа для значительной части школьников;
- недооценка значения физического воспитания педагогическими коллективами образовательных учреждений.

Так же, в ходе исследования было проведено анкетирование учащихся всех трех параллелей на предмет заинтересованности и желания заниматься на уроках физической культуры. В анкетировании приняло участие более 100 учащихся всех параллелей. В результате полученных данных были получены следующие данные:

- около 35% опрошенных систематически занимаются физической культурой и спортом (танцы, плавание, гимнастика, различные виды единоборств и т.п.), при этом 50% от этого числа составляют учащиеся начальной школы, это свидетельствует о том, что родители заинтересованы в физическом развитии своих детей и стараются привить им навыки здорового образа жизни;
- примерно 10% учащихся выполняют утреннюю гимнастику, используя элементарные упражнения (круговые вращения руками, различного рода наклоны, приседания, отжимания и т.п.);
- более 55% опрошенных не испытывают интереса к физическим упражнениям, при этом наблюдается тенденция увеличения числа учащихся, пассивно относящихся к урокам физической культуры от 22% учащихся в начальной школе и до 80% учащихся в старших классах.

Анализ ответов старшеклассников по данной проблеме показал, что физическая культура как предмет в школе необходима и интересна лишь 58% учащихся. Часть из них считают (33%), что на занятиях физической культурой можно разрядиться (снять

напряжение после других уроков, учебы), другие – 25%, говорят о том, что дисциплина нужна для общего развития, но только без сдачи каких-либо нормативов и требований. Остальные (42%) считают не нужным этот предмет, но посещают уроки с присутствием, т.к. необходимо получить оценку.

Анализ ответов учащихся среднего звена выявил несколько причин по которым дети не хотят заниматься на уроках физической культуры:

- страх показаться смешным, когда не получаются какие-то упражнения и задания;
- не интересно, скучно на занятиях, когда в зале 2 класса;
- нет нового, «красивого» инвентаря;
- не желание выполнять те задания, которые дает учитель;
- позиция ученика – «Я занимаюсь спортом, физкультура не для меня...».

И напротив, анализ ответов учащихся младших классов показал, что более 80% детей ждут с нетерпением уроков физической культуры, где, по их мнению, можно побегать, поиграть, покричать, научиться чему-то новому. Все это говорит о том, что в этом возрасте для детей очень важна двигательная составляющая уроков физической культуры.

Обобщая полученные данные хочется отметить, что на сегодняшний момент урок физической культуры не в полном объеме решает поставленные перед ним задачи, а именно образовательную, воспитательную и развивающую. Это происходит по нескольким причинам:

- изначально очень низкий уровень физического здоровья школьников;
- недооценка значения физического воспитания руководством образовательного учреждения;
- высокая наполняемость отдельных классов до 35 человек, что не позволяет учителю в полном объеме дать материал;
- проведение сдвоенных классов на одном уроке, что ведет к повышенной травмоопасности, и как следствие снижение плотности уроков и т.п.;
- устаревшее материально-техническое обеспечение уроков ФК, нехватка современного инвентаря;
- снижение интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из путей решения данной проблемы видится оптимальная организация и проведение уроков физической культуры, которые должны играть основную роль в повышении физической подготовленности учащихся средних образовательных учреждений. Положительный результат в развитии школьной физической культуры недостижим в короткий временной срок, однако при грамотном подходе возможен в ближайшем будущем, при условии устранения выявленных причин.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апариева, Т.Г. Анализ состояния здоровья и двигательной активности учащихся начальной школы / Т.Г. Апариева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Том 1. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 118-119.
2. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №5. - С. 50 - 53.
3. Куинджи, Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи. - М.: Аспент пресс. 2014. - 143 с.
4. Латыпов, И.К. Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы / И.К. Латыпов // Детский тренер. - 2008. - №3. - С. 4-14.

5. Лубышева, Л. И. Спортивное образование школьников: новые векторы и перспективы развития / Л. И. Лубышева // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. - СПб: НИИФК, 2006. – С. 139 – 143.

6. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2005. С. 125 -128.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Барыкина М.А., преподаватель

Молочков И.В., студент

Волгоградская государственная академия физической культуры

Россия, Волгоград

Аннотация. Статья посвящена международным и отечественным социально-педагогическим проектам. Авторы анализируют и сравнивают специфику реализации проектного метода, отечественных и зарубежных специалистов, особенности совместной работы в социально-педагогическом проекте российских и зарубежных участников. Также в данной статье рассмотрены теоретические аспекты проектного метода его историческое становление, и дана характеристика проектной деятельности на современном этапе. Актуальность темы обусловлена тем, что социально-педагогическое проектирование направлено на социализацию его участников, их осознанную адаптацию к существующим условиям; на формирование умения продуктивно взаимодействовать с окружающим социальным пространством, улучшая его по мере своих сил и тем самым решая свои проблемы.

Ключевые слова: социально-педагогическое проектирование, проектный метод, общественная направленность, индивидуальная направленность, социально-образовательное проектирование, интернационализация образовательного пространства, демократизация образования, гуманизация педагогического процесса.

SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROJECT DEVELOPMENT AS EFFECTIVE MEANS OF ORGANIZATION OF EDUCATIONAL AND RESEARCH ACTIVITIES

Barykina M.A., lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology

Molochkov I.V., student

Volgograd State Physical Education Academy,

Russia, Volgograd

Abstract. The article is devoted to international and national socio-pedagogical projects. The author analyzes and compares the specifics of the implementation of the project method, national and foreign specialists, the features of joint work in a social and pedagogical project of Russian and foreign participants. Also, this article will consider the theoretical aspects of the design method, its historical formation, and given the characteristics of project activities at the present stage. The relevance of the topic is due to the fact that socio-pedagogical design is aimed at the socialization of its participants, their conscious adaptation to existing conditions; on the formation of the ability to productively interact with the surrounding social space, improving it to the best of their ability and thereby solving their problems.

Keywords: social and pedagogical project development, project method, social orientation, individual orientation, social and educational projecting, internationalization of the educational space, democratization of education, humanization of the pedagogical process.

Введение. Сегодня в педагогической практике проектирование широко используется для организации учебно-исследовательской деятельности обучающихся и научно-исследовательской деятельности педагогов-ученых.

Социально-педагогические проекты реализуют право целевых групп на культуру и творчество и осуществляются средствами социально-культурной деятельности. Данные проекты разрабатываются и реализуются в системе учреждений культуры и образования. Привлекая к проектной деятельности детей, подростков, молодежь, они тем самым занимаются их социальным воспитанием.

Предметом социально-педагогического проектирования является создание совокупности условий и средств организации активной деятельности обучающегося в специально организованном образовательном пространстве, представляющем собой комплекс социально зафиксированных культурных, образовательных, нормативно-правовых и иных ориентиров (стандартов, планов, программ, образовательных институтов и т.п.), в границах которых проектируются образовательные процессы, образовательные институты и образовательные среды.

Цель работы: Охарактеризовать проектную деятельность, рассмотреть и сравнить международные и отечественные социально-педагогические проекты.

Проектный метод - это метод предполагающий организацию деятельности, направленной на получение результата (продукта), в ходе которой идет усвоение новых знаний и действий. В рамках школьного обучения метод проектов можно определить как образовательную технологию, нацеленную на приобретение обучающимися новых знаний в тесной связи с реальной жизненной практикой, формирование у них специфических умений и навыков посредством системной организации проблемно-ориентированного учебного поиска. Проектный метод возник в 18 веке в архитектурных и инженерных школах Европы, когда выпускники должны были применять навыки и знания, полученные в ходе обучения, к задачам, которые они должны были решать на практике в рамках своей профессии, например, проектирование памятника, строительство паровой машины.

В советской школе наблюдалась общественная направленность, т. е. решение учащимися практической общественно полезной учебно-производственной задачи (например, хозяйственных задач в помощь колхозу или цеху завода). Американская школа характеризовалась индивидуальной направленностью, что предполагало решение практических задач, полезных лично для ученика (например, сын фермера разрабатывал проект курятника в хозяйстве отца). В американских проектах тоже ставилась цель связи с жизнью, но с точки зрения личной приспособляемости к жизненным обстоятельствам [8, с. 97]. Результатом такой «перенаправленности» проектов с индивидуальной заинтересованности на социально полезную идеологию, по мнению С. И. Горлицкой, является утрата принципа развития, изначально заложенного в методе проектов [5, с. 6]. Исследователь считает, что метод проектов едва ли не в большей степени, чем другие методы, будучи задуман как развивающий, на деле для отечественной педагогики таковым не стал, по крайней мере, в государственном масштабе. Конечно, со временем идея проектного метода претерпела некоторые изменения. В настоящее время проектная деятельность является фундаментальным, интегрированным компонентом структурированной системы образования. Но суть его не изменилась. Важно повысить интерес учащихся к определенным проблемам, требующим определенных знаний, умения применять их в будущей деятельности. Позже, еще при советской власти, эти идеи стали широко внедряться в школу, но не вдумчиво и последовательно. Метод проектов был осужден, и с тех пор до недавнего

времени в России не предпринималось серьезных попыток возродить этот метод в школьной практике.

Однако в советское время в рамках общественно полезной деятельности иногда проводились мероприятия, по существу представляющие собой реализацию проектов. В школах за рубежом этот метод активно развивался. В таких странах, как США, Великобритания, Финляндия, Германия, Нидерланды и многих других, проектный метод стал широко применяться и распространяться на различные сферы деятельности [11, с. 20].

В последние годы проектная деятельность занимает одно из ведущих мест в дидактике, методологии и педагогике. На сегодняшний день метод проектов включает в себя планирование и разработку графика обучения и результатов, которые должны быть достигнуты в течение периода времени, обычно более длительного, чем у отдельного задания. В проекте подразумеваются образовательные идеи глубокого обучения в противоположность поверхностному [13]. От учеников не требуется получать только один результат, но требуется связать несколько и часто отдаленно связанных между собой задач предшествующего обучения.

Роль учителя на протяжении всего проекта - это обеспечение успешной стратегии обучения каждого ученика, а также налаживание коммуникаций в процессе взаимодействия группы. Важно, чтобы и преподаватели, и ученики точно знали, что входит в проектную работу. Студенты должны быть знакомы со структурой оценки, которая будет использоваться преподавателем для оценки и оценки их проекта.

Проектные работы могут проводиться индивидуально или в группах. Формирование групп может осуществляться одним из двух способов: либо учащиеся формируют собственную группу, либо преподаватель определяет состав группы [11]. Оба этих метода имеют свои достоинства и недостатки. Ученики, которые формируют свои собственные группы, как правило, выбирают друзей с похожим опытом и целями. Это может отвлечь внимание от богатого опыта обучения, приобретаемого группами, сформированными студентами с различными подходами к обучению.

Учителя могут формировать группы различными способами. Это можно сделать случайным образом, выделив каждому ученику номер и выбрав эти номера из шляпы или используя таблицы случайных чисел для выбора групп [14]. Если этот метод адаптирован, некоторые полезные статистические данные могут быть обсуждены и выяснены в процессе отбора. Одним из наиболее полезных методов является составление групп по индивидуальным способностям учащихся. Чтобы использовать эту технику, этот метод, очевидно, предполагает, что учитель знает своих учеников.

Учителя, которые ранее использовали этот метод, рекомендуют, чтобы группа содержала смешанный диапазон способностей; в противном случае можно обнаружить, что часто материализуется группа высокого полета или очень слабая группа [9].

Социальные образовательные проекты могут оказывать положительное влияние на окружающую среду, насыщая окружающее пространство образовательными элементами, тем самым воспитывая общественное сознание.

Типичными примерами отечественного социально-образовательного проектирования являются проекты, инициируемые детско-юношескими клубами и центрами, общественными организациями и объединениями по месту жительства. Их продуктами являются программа деятельности детских ассоциаций, проект новых направлений работы школьных и внеклассных организаций, проект клубной работы, Программа общественных связей и общественных действий.

Пространственная специфика международной проектной деятельности заключается в том, что она осуществляется на территории разных государств и регионов, в сетевом пространстве, пространстве межкультурного и межнационального общения [8]. Практика показала, что международные проекты являются эффективным средством интернационализации образовательного пространства. Проектирование

осуществляется на основе совместного опыта преобразования педагогической действительности в условиях демократизации, гуманизации, гуманитаризации, децентрализации управления образованием, развития форм социального партнерства, инновационного менеджмента.

Характерно, что «побочным» эффектом международных социально-педагогических проектов становится языковое развитие его участников. Большинство из них осваивают язык партнеров или английский язык, тем самым получая возможность непосредственного общения и работы с первоисточниками [6]. Помимо этого происходит унификация профессионального словаря на основе его интернализации. Так, в течение всего нескольких лет в обиход участников международного проектирования вошли такие понятия, как «диссеминация» (распространение опыта), «супервизия» (вид профессиональной рефлексии), «компетенции» и «кредиты» (в новом для этих слов — педагогическом — значении) и многие другие.

Выводы. Под социально-педагогическим проектированием понимается возможность преобразовывать социальные процессы, явления, условия с помощью педагогических средств. Каждый социально-педагогический проект имеет свою общественную миссию (назначение). Он рождается на основе социального прогнозирования и предвидения, ориентированного на изменение окружающей социальной среды (социальных условий) и требующего самоопределения участников проекта относительно качества этой среды.

В отличие от традиционного образования, сторонники проектного метода пытаются позволить ученику решать задачи с наименьшим количеством указаний учителя. Учитель рассматривается скорее как посредник, чем как источник знаний и информации.

Идеи проектирования распространяются на уровень педагогических систем, образовательной среды, личности, содержания воспитания и обучения, предполагаемых результатов личностного развития. Можно сказать, что на наших глазах формируется особое проектное пространство жизнедеятельности участников образования. Проектирование становится для педагогики специфическим способом «будущетворения».

Особенности совместной работы в социально-педагогическом проекте российских и зарубежных участников обусловлены тем, что международное проектирование обычно направлено на решение образовательной проблемы, уже нашедшей продуктивное воплощение в культуре других стран, которые в силу этого становятся партнерами. При общей логике организации проектной деятельности ее международный вариант имеет ярко выраженную специфику. Прежде всего она обусловлена разностью культурных контекстов проектирования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бедерханова В. Проблемы воспитания и развития личности. Совместная проектировочная деятельность как средство развития детей и взрослых – СПб. 2002 – 23 с.
2. Бергер С. А. Философские основы анализа теории непрерывного (пожизненного) образования / Межвузовская научно-практич. конф. «Современные проблемы становления профессионально- педагогической культуры (преподавателя вуза, колледжа, лицея, школы)».
3. Брыкова О.В., Громова Т.В. Проектная деятельность в учебном процессе. М.: Чистые пруды, 2006. - 104 с.
4. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выгодский. – СПб: Союз. – 2011. – 241 с.
5. Горлицкая С.И. Метод проектов в информатизации проектов образования // Компьютерные инструменты в образовании / С.И. Горлицкая. – 2001. - №5. С. 4-6.

6. Дюков В.М. Педагог - руководитель проектов: Модуль «Системный подход к проектной деятельности педагога» / В.М. Дюков. - Красноярск. ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2010. - 108 с.
7. Игнатъев Б. В. О методе проектов как основном методе работы трудовой школы // На путях к методу проектов / под ред. Б. В. Игнатъева, М. В. Крупенина. М., 1930
8. Ильин Г.Л. Основные положения проективного образования личности // Наука и школа / Ильин Г.Л. – 2014. - №6. – 97 с.
9. Килпатрик, У.Х. Метод проектов. Применение целевой установки в педагогическом процессе / У.Х. Килпатрик. – Л.: Брокгауз-Ефрон, 1925. – 302 с.
10. Метод проектов в университетском образовании / Э. Кирсанова, М.А. Гусаковский. – Минск: БГУ. – 2011. – 287с.
11. Олькерс Ю. История и польза методов проектов // Метод проектов в образовании / Ю. Олькерс. – 2012. - №6. – 16-39 с.
12. Савин М.В. Проблематика индивидуального школьного образования США начала XX века // Педагогические проблемы становления школьника / М.В. Савин. – Волгоград: ВГИПКРО, 2002. – с. 18.
13. Филимонюк Л.А. Формирование проектной культуры педагога в процессе профессиональной подготовки автореф. дис. докт. пед. наук. / Л.А. Филимонюк; - Махачкала, 2008.
- Шацкий С.Т. Избранные педагогические сочинения / С.Т. Шацкий. – Москва: Педагогика. – 1980. – 209 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Баченина Е.А., старший преподаватель, bachenina.elena@mail.ru
Казанский Государственный архитектурно-строительный университет
Трусова Л.А., старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Скворцова А.И., студент,
Казанский Государственный архитектурно-строительный университет
Россия, Казань*

Аннотация. Обучение в институтах характеризуется непрерывным потоком информации, значительной интенсивностью процесса обучения, присутствием стрессовых ситуаций. Необходимо уравновесить увеличение нагрузки в интеллектуальной сфере с физической активностью, при этом с позитивным эмоциональным фоном. Вопрос улучшения физического воспитания в институтах, характерной чертой которых является непрерывное стремление к увеличению двигательной деятельности студентов, в наше время крайне важен. Сейчас уделяется все больше внимания к персональному подходу обучению студентов, изучению их мотивации к занятиям физическими нагрузками. В статье изложены проблемы постепенного ухудшения здоровья студентов в период обучения в вузах, и возможные варианты решения проблемы. То есть обучение должно организовываться в зависимости от состояния здоровья, степени физического развития и подготовленности учащихся, их спортивной квалификации, но кроме того со учётом сферы будущей деятельности.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическое воспитание, физическое развитие.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SECONDARY AND HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PROBLEMS AND PROSPECTS

*Bachenina E.A., senior lecturer, bachenina.elena@mail.ru
Kazan state University of architecture and civil engineering*

*Trusova L.A., senior lecturer,
Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism*

*Skvortsova A. I., student,
Kazan state University of architecture and civil engineering
Russia, Kazan*

Abstract. Training in institutes is characterized by a continuous flow of information, a significant intensity of the learning process, and the presence of stressful situations. It is necessary to balance the increase in the load in the intellectual sphere with physical activity, while with a positive emotional background. The issue of improving physical education in institutions, a characteristic feature of which is the continuous desire to increase the motor activity of students, is extremely important in our time. Now more and more attention is paid to the personal approach to teaching students, studying their motivation to engage in physical activity. The article describes the problems of gradual deterioration of students' health during their studies at universities, and possible solutions to the problem. That is, training should be organized depending on the state of health, the degree of physical development and fitness of students, their sports qualifications, but also taking into account the scope of future activities.

Keywords: vocational training, physical education, physical development.

Введение. Многие студенты понимают, что физическая нагрузка важна и даже необходима. Молодёжь очень чутко относится ко всему новому и тут очень важно её вовремя этим заинтересовать, тогда вовлеченность в процесс будет максимальной. В здоровом теле – здоровый дух. Конечно, это истина банальна, но это абсолютная правда. Частые болезни и слабое здоровье не приведут к успеху в жизни, даже если на лекциях будет получено много знаний.

А наши призывники! На примере медицинских исследований призывников видно, что больше половины юношей негодны к воинской службе. Многие имеют хронические заболевания. А нормативы ГТО! Возрастает процент сдавших на оценку «удовлетворительно». Ситуация ухудшается с каждым годом обучения в институте. Что мы получим через несколько лет?

Физическая культура – это культура. Культура здоровой жизни, культура спортивного поведения. Сколько молодых людей не попали бы в зависимость от вредных привычек, если бы они проводили время в спортивных залах, если бы они были увлечены спортивными играми. И не надо бояться изменений в этой сфере. Надо экспериментировать и внедрять новое. Жизнь не стоит на месте вместе со временем мы тоже развиваемся и растём.

Для наглядности хочу привести в пример монастырь Шаолинь (буддийский монастырь в центральном Китае). Там живут монахи, обладающие физическими сверхспособностями. Помимо ежедневных тренировок, много внимания уделяется философии и моральным устоям. Дисциплина, регулярные занятия, уважение к своим учителям, преданность своему спорту (боевое искусство), духовное развитие, привели к тому, что они стали самыми выносливыми, сильными, уравновешенными, счастливыми людьми. А главное, долгожителями.

Здоровое человечество – это здоровые потомки, высокое качество жизни, мир и сохранность планеты. Да, проблемы не решаются быстро, но они уже обозначены. Значит, начало положено и надо просто двигаться дальше, сделать физкультуру любимым предметом молодого поколения [1].

Цель исследования. Определить проблемы физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений, а также предложить возможные варианты решения проблемы.

Методы исследования. Изучение проблем массового спорта включает в себя исследование закономерности формирования двигательных навыков, особенности занятий для отдельных групп и основные принципы массовых оздоровительных форм занятия спортом.

Методика. Основным методом изучения считается сравнительное исследование функционального состояния организма учащегося, до, во время и после учебы в институте.

Физическое воспитание студентов. Проблемы и перспективы. Физическая культура. У кого-то это любимый предмет, а у кого-то самый нелюбимый. Если бы можно было не ходить на занятия, то больше половины учащихся с радостью пропустили бы её. Почему так происходит? Ни для кого не секрет, что проблем в системе образования, связанных с физическим воспитанием, очень много. Но их надо решать. Ведь у студентов очень большие нагрузки на организм. Это и от сидячего образа жизни, и от сильного напряжения зрения, и от умственной нагрузки. В результате накапливается усталость. Без движения, без активной нагрузки очень трудно расслабиться, отдохнуть от учебы. И имеется такой результат: у студентов ухудшается здоровье, появляются вредные привычки.

Прогресс не стоит на месте. Сосредоточенности и внимания требуется намного больше, нагрузка на молодой организм возрастает, и как следствие - высокое давление, головокружение, сколиоз, часто гастрит, психические расстройства. Что делать? Давайте думать искать решение проблемы вместе, ведь обществу нужны всесторонне развитые личности, а главное здоровые. Государство тратит большие деньги на медицину, бесплатное санаторное лечение людей, на пособия по инвалидности. Надо прививать интерес к здоровому образу жизни с ранних лет. Что же можно сделать в студенческой сфере [2,3].

Нами выделены следующие варианты решения проблемы:

1. Разработать комплекс упражнений на устранение проблем с осанкой. Это могут быть растяжки, занятия у станка, при этом необходимо учитывать интересы и предпочтения студентов.

2. Дать студентам выбор формы занятий (игра, разминка, соревнование, свободное время).

3. Очень могут заинтересовать соревнования и командные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол и др.).

4. Также может оказаться интересной идея по очереди самим проводить урок физкультуры, провести в группе соревнования на самый интересный урок с последующими поощрениями.

5. Обязательно отмечать любыми способами активность студента во вне учебное время. Например, студент выходной пошёл на беговых лыжах в лес или на каток, или по абонементу в бассейн, поход с палатками, и любая другая физическая активность. Это нужно для привлечения других студентов, которые ещё не вовлечены в процессы, связанные с физической нагрузкой.

6. Дыхательная гимнастика - это огромная помощь медицине в улучшении здоровья молодежи. Главный орган человеческого организма – лёгкие. Хорошая их работа – залог здоровья в целом. Известны и разработаны многочисленные программы и тренировки с дыхательными практиками есть очень увлекательные варианты.

Результаты исследования. В статье были рассмотрены проблемы и варианты решения проблемы физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений. Ведь физическая подготовка учащихся является одной из основных задач институтов.

Общее руководство физическим воспитанием среди учащихся и наблюдение за состоянием здоровья молодых людей возложены на университет. Каждый знает, что занятия физкультурой благотворно влияют на укрепление здоровья и общее состояние в целом. Но мотивацию каждый студент выбирает сам. Мотивацией в данном случае является именно то, что именно преследует учащийся – укрепить организм или получить «кубики» на животе. Но это все тоже, несомненно, требует большой собранности и организованности. И именно личное желание и поставленная цель служат в данном случае мотивацией.

Отсюда следует короткий вывод: спорт начинается с мотивации и личностного подхода.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что сейчас необходимо уделять особое внимание физической культуре в высших учебных заведениях. В статье были рассмотрены решения проблемы, и я считаю, что они, помогут решить проблему. Ведь обучение специалистов строится не только на интеллектуальной деятельности, но и на физической активности, потому что поддержания их здоровья, не менее важно. Нужно заинтересовать студентов, и действительно правильно объяснить суть занятий.

Кроме того, я считаю, что университетах должно так же вестись в наблюдение за здоровьем студентов, в здравпунктах и поликлиниках [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Козлов, А.В. Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. 178с.

2. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А. - Москва. - «Просвещение». – 2010г.

3. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы [Электронный ресурс] https://revolution.allbest.ru/sport/00877886_0.html (дата обращения: 13.03.2021)

4. Проблемы физического воспитания студенческой молодёжи [Электронный ресурс] <https://moluch.ru/archive/316/72158/> (дата обращения: 13.03.2021)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Баченина Е.А., старший преподаватель, bachenina.elena@mail.ru Казанский
Государственный архитектурно-строительный университет,
Трусова Л.А., старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Гильфанова А.Л., студент
Казанский Государственный архитектурно-строительный университет
Россия, Казань.*

Аннотация. В наше время очень важно понимать значимость физической культуры в жизни детей, подростков и даже взрослых людей. Занятия физическими упражнениями в системе среднего профессионального образования имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленных целей. Также необходимо правильно доносить до детей то, как они должны относиться к занятиям физической культуры, потому что она не только дисциплинирует, но и развивает нас как полноценную личность. Таким образом, физическое воспитание влияет на культуру учебного труда, отдыха, стиль жизни, быт, отношение к здоровью и личностное развитие учащихся, формируя знания в области

физического воспитания, что составляет основу общего среднего образования.

Ключевые слова: перспективы физического развития, теория физической подготовки, физическое воспитание.

PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL: PROBLEMS AND PROSPECTS

*Bachenina E.A., senior lecturer, bachenina.elen@mail.ru
Kazan State University of Architecture and Civil Engineering
Trusova L.A., senior lecturer
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Gilfanova A.L., student
Kazan State University of Architecture and Civil Engineering
Russia, Kazan*

Abstract. Nowadays, it is very important to understand the importance of physical education in the life of children, adolescents and even adults. Physical exercises in the system of secondary vocational education are of great educational value - they contribute to the strengthening of discipline, an increase in a sense of responsibility, the development of perseverance in achieving the set goals. It is also necessary to correctly convey to children, how they should refer to the classes of physical education, because it not only disciplines, but also develops us as a full-fledged person. Thus, physical education affects the education of academic labor, recreation, lifestyle, life, the attitude towards health and personal development of students, forming knowledge in the field of physical education, which is the basis of general secondary education.

Keywords: prospects of physical development, theory of physical training, physical education.

Введение. Организация системного физического воспитания как неотъемлемая часть жизни, начинается с общеобразовательной школы. В большинстве случаев физическое воспитание осуществляется во время проведения учебных, массовых спортивных и оздоровительно-физкультурных занятий, которые, в свою очередь, проводятся в рамках разработанных и утвержденных положений ФГОС.

Сначала, разберемся со значимостью физического воспитания в школе, стоит учесть, что непосредственно двигательная активность человека - несомненно, естественная потребность организма человека, которая необходима при укреплении здоровья с целью повышения сопротивляемости неблагоприятным условиям.

Цель исследования. Выявление существующих проблем физического воспитания в школе; разобрать возможные варианты решения этих проблем; изучить перспективы в данном направлении.

Методы исследования. При изучении проблем физического воспитания в школе, можно отметить методика измерений параметров физического развития школьников, оценить индивидуальное физическое развитие, также обратить внимание на сами методы оценки физического воспитания.

Методика. Одним из основных методов изучения эффективности физического воспитания является сравнение на основании исследований физических результатов и теоретического опроса после получения навыков и знаний.

Физическое воспитание в школе. Проблемы. Одной из важных проблем физического воспитания является гиподинамия. Гиподинамия возникает при недостаточной осмысленной опорно-двигательной активности, приводит к ухудшению состояния здоровья и нарушению защитных функций организма ребенка. Изучая статистику некоторых школ, которые достойно организуют занятия физической культурой, можно сделать вывод, что есть выходы успешных решений

проблем с гиподинамией [1].

Также, существует проблема среди современных методов физического воспитания в школах это, конечно же, правильность и соблюдение норм и правил, достойная организация получения навыков и знаний при закладывании “фундамента” физического воспитания школьниками. Целенаправленность при усовершенствовании модернизации физического воспитания, как предмета в целом, в школах должно быть рассмотрено на основании построения такой системы обучения, которая может совмещать в себе и наличие спортивных современных комплексов, и новый спортивный инвентарь и оборудование, но самое главное - это повышение качества преподавания при формировании физического воспитания ребенка [2].

Ну, и крайняя проблема, которую мне хотелось бы рассмотреть в рамках данного доклада, это неграмотность преподавания теоретических знаний, как отмечалось выше, в настоящее время идёт стойкая тенденция по снижению уровня здоровья учащихся. Исходя из многих научно-исследовательских работ, можно сделать вывод, что многие учёные приходят к такому мнению, что методика по занятиям физической культуре эффективна далеко не для всех, для этого нужно разрабатывать

как можно больше индивидуальных физических программ и нормативов, потому что в учебных группах на данный момент объединены дети, имеющие различный уровень физической подготовленности, здоровья и работоспособности. может быть слишком мал, что может иметь только просветительское направление. И, если не учитывать индивидуальные особенности детей, то физическое воспитание будет не эффективно. Это связано с тем, что учитель преподносит теорию ученику, которая очень часто сводится к усвоению информации в качестве неактуальной [2,3].

Однако Правительством РФ представлены масштабные семинары, социальные и организационные мероприятия, которые позволяют учителю в открытом доступе усваивать актуальную теоретическую информацию.

Перспективы физического воспитания в школе. Что касается перспектив физического развития в школах, то перед государством стоит задача, чтобы поддерживалась физическая и социальная активность школьников, с целью укрепления здоровья. В соответствии с этой целевой программой в России была произведена масштабная застройка и реконструкция 197 современных объектов, предназначенных для занятий спортом, таких как: физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКи), ледовых арен, бассейнов, многофункциональных спортивных залов [4].

Результаты исследования. Школьные физкультурные занятия формируют сознание ребенка, его физическое и духовное здоровье, опорно-двигательную систему. Прививает интеллектуальные, мотивационные и моральные качества, здоровый образ жизни, культурное образование свободного времени. В современном мире физическое воспитание позволяет воздействовать на человеческую личность в положительном ключе. К сожалению, с возрастом значимость физкультурных занятий снижается, именно поэтому и в институтах присутствует эта дисциплина, для того чтобы ученики не теряли мотивации к физической культуре и были всегда в форме.

Выводы. В условиях работы учителей физической культуры нет точных и четких установок, целью которых является исключительно целый комплекс, включающий в себя учебные задачи с действиями и технологию формирования у учащихся постоянных потребностей, при систематическом пользовании ценностями физического воспитания и здорового образа жизни, который будет включать в себя ряд специфических и общепедагогических принципов, рациональных средств и методов воспитания, а также гуманных и демократических педагогических приемов.

При этом должна осуществляться оценка качества успеваемости учащихся, учитывая многие качества своей деятельности. Если говорить в целом, то физическое воспитание влияет на культуру учебного труда, отдыха, стиль жизни, дисциплинированность, быт, отношение к здоровью и личностное развитие учащихся. В перспективе должны формироваться знания в области физического воспитания, что составляет основу общего среднего образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - Москва: Академия, 2018. - 224с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта - Москва.- 2010.-480с.
3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11классы - Москва: Просвещение, 2010.- 432с.
4. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» .-4-издание. - Москва: Академия, 2010. - 272с.

ТЕОРИЯ СИТУАЦИИ УСПЕХА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Боброва Г.В., к.п.н., Galya.Bobrova.71@mail.ru
Оренбургский государственный университет
Россия, Оренбург*

Аннотация. Особенность образовательной деятельности кадетских училищ не позволяет достичь воспитанникам высоких спортивных результатов, что отражается на их мотивации к занятиям спортом. Не смотря на то, что посещение спортивных секций по избранному виду спорта является обязательным условием обучения в военном училище, к одиннадцатому классу продолжают углубленные занятия спортом только 15% кадет выпускного курса. Для сохранения контингента занимающихся в спортивных секциях кадетского училища требуются формы и методы, позволяющие формировать у обучающихся устойчивые спортивные интересы. Автор в статье рассматривает теорию «ситуации успеха» в качестве компонентометодических принципов учебно-тренировочного процесса обучающихся в условиях образовательной деятельности кадетского училища. Предполагается, что ситуация успеха на тренировочном занятии будет способствовать повышению положительных эмоций занимающихся, и следовательно, повлияет на мотивацию кадет к углубленным занятиям спортом.

Ключевые слова: обучающийся, спортивные секции, посещаемость, ситуация успеха, мотивы.

THEORY OF THE SITUATION OF SUCCESS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Bobrova G.V., PhD, Galya.Bobrova.71@mail.ru
Orenburg State University
Russia, Orenburg*

Abstract. The peculiarity of the educational activities of cadet schools does not allow pupils to achieve high sports results, which is reflected in their motivation to go in for sports. Despite the fact that attending sports clubs in a chosen sport is a prerequisite for studying at a

military school, by the eleventh grade only 15% of the cadets of the graduation course continue in-depth sports. To preserve the contingent of those involved in the sports sections of the cadet school, forms and methods are required that allow the formation of stable sports interests in students. The author in the article considers the theory of the "situation of success" as a component of the methodological principles of the educational process of students in the conditions of the educational activity of the cadet school. It is assumed that the situation of success in the training lesson will contribute to the increase of positive emotions of the trainees, and, therefore, will affect the motivation of cadets for in-depth sports.

Keywords: student, sports sections, attendance, success situation, motives.

Основополагающей целью образовательной деятельности кадетских училищ является формирование всесторонне развитой, профильно-ориентированной личности. Одной из задач обучения кадет является удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии, получении ими среднего (полного) общего образования в соответствии с государственными образовательными стандартами, первичных знаний и навыков военного дела, необходимых для выбора профессии и продолжения дальнейшего обучения [3]. В связи с решением поставленных задач повышается значимость физкультурной и спортивной деятельности в сфере дополнительного образования кадет – каждый кадет должен выбрать с учетом индивидуальных возможностей спортивную секцию и регулярно посещать тренировки. В тоже время в условиях кадетского училища работают секции по 12 видам спорта, 3 из которых – единоборства, такое число видов спортивной деятельности ограничивают выбор кадет применительно к их личностным интересам. Воспитанники выбирают ту секцию, которая больше соответствует их потребностям, и которую они будут посещать на протяжении многолетнего обучения в кадетском училище. Задача тренера-преподавателя привить интерес к занятиям выбранным видом спорта, сформировать у занимающегося устойчивый спортивный интерес, повысить его физическую и техническую подготовленности до уровня спортивного разряда и звания.

Ранее проведенные исследования по вопросу посещаемости спортивных секций воспитанниками кадетского училища показали, что уже в первом полугодии обучения до 35% кадет-пятиклассников прекращают посещать тренировки. Отсев учащихся из спортивных групп наблюдается на протяжении всего обучения в училище – 7 лет. К выпускному классу продолжают регулярно заниматься спортом только 15% кадет с курса [4].

Так как, требование заниматься спортом является одним из условий обучения в военном училище, воспитанники начинают переходить из секции в секцию, тем самым уклоняясь от углубленных занятий спортом и не достигая ни каких результатов. Поэтому вопрос формирования устойчивых спортивных интересов и мотивации к занятиям избранным видом спорта в условиях кадетского образования не теряет свою актуальность.

Одним из направлений в процессе формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к физическому саморазвитию является создание ситуации успеха.

В педагогике, во всех ее отраслях широко применяется ситуация успеха. Автор и разработчик методики создания ситуации успеха в учебной деятельности Белкин А.С. распределяет успех по типам радости: «будущая радость», «сбывшаяся радость», «общая радость» и «радость познания» [2]. В физической культуре и спорте возможна радость от удовлетворения потребности в физической нагрузке, от достижения успеха в приобретении двигательного навыка, от морального удовлетворения от полученного результата, от ожидания достижения поставленной цели и радость в случае выполнения поставленной задачи. Каждой ситуации соответствует своя методика, которая содержит

целый ряд гуманистически направленных приемов. В итоге сама занятость обучающегося в учебно-тренировочном процессе по избранному виду спорта может стать определенным успехом на фоне достижений своих сверстников. Процесс создания успеха это не только наличие благоприятных педагогических условий, которые создаются за счет использования позитивно-направленных гуманистически ориентированных педагогических приемов, это еще и выстраивание позитивных отношений между преподавателем и его учеником, которые проявляются во взаимодействии, переходящим в учебно-педагогическое сотрудничество. Такие отношения (уважение, любовь, доверие) трудно поддаются оценке, измерению и контролю, но могут выражаться в благоприятном психологическом климате, царящем в коллективе, атмосфере отдельного занятия [1]. Казакова Е.И. придерживается системного подхода в ориентации на успех, как одного из доминирующего компонента в ориентационном поле развития ребенка [5]. Важнейшим положением системно-ориентационного подхода в практике физической подготовке кадет выступает приоритет в опоре на внутренний потенциал развития ребенка как составляющий «педагогики успеха». Смысл воспитания в этом случае видится в том, чтобы, опираясь на интерес ребенка, создать условия для его самореализации, самоопределения. Включение обучающихся в специально созданные ситуации успеха помогут ребенку осознать, сформулировать, уточнить свои цели, желания и проблемы.

В связи с этим ситуация успеха – это источник новых чувств и мотивов личности, новых побудительных причин и стремлений, новых направлений активности субъекта, связанных с достижением намеченных целей.

Успешность учащихся в условиях дополнительного физкультурного образования предполагает наличие у них таких умений, как умение правильно ориентироваться, оценивать обстановку, определять цель и планировать действие, действовать по намеченному плану, рефлексивно отслеживать целостную деятельность. Успех всегда связан с чувством радости и эмоционального подъема, которые человек испытывает в результате удачно выполненного задания, а успешность рассматривается как качественная характеристика результатов деятельности конкретного участника процесса, имеющая протяженность во времени. Успех в деятельности создает ощущение внутреннего благополучия, что, в свою очередь, благотворно влияет на общее отношение подрастающего поколения к окружающему миру. Процесс включения участника педагогического процесса в ситуации успеха подразумевает выбор продуктивных форм взаимодействия, как сотрудничество всех окружающих: кадет в коллективе сверстников, кадет с педагогом и воспитателем, кадет с родителями и педагогическим коллективом.

Вместе с тем, ситуация успеха активизирует деятельность участника процесса только в том случае, если он становится сам творцом, т. е. из субъекта обстоятельств ситуации успеха обучающийся становится субъектом творческой деятельности, носителем активного, преобразующего начала, способного создавать себе условия для успешной деятельности.

В педагогике ситуация успеха связана с особенностями организации учебной деятельности. Поэтому успех – это такое целенаправленное организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь результата деятельности. В основе ожидания успеха стремление получить одобрение, утвердить свое «Я». Следует разделять понятия «успех» и «ситуация успеха». Ситуация – сочетание условий, обеспечивающих успех, а успех – результат ситуации.

В физической культуре и спорте ситуацию успеха можно определить как основополагающий компонент учебно-тренировочной деятельности. Отсутствие даже самого малого успеха в спорте ведет к потере цели подготовки, и, следовательно, утрачивается интерес к спортивной деятельности. Успех как конечный или промежуточный результат деятельности требует определённого времени, сил и

терпения в процессе достижения цели, в то время как ситуацию успеха возможно выстроить на каждом уровне тренировочной деятельности и на каждом тренировочном занятии, вне зависимости от индивидуальных показателей обучающихся.

Для создания ситуации успеха в учебно-тренировочном занятии педагогу предпочтительно применять технологию дифференцированного обучения. Примером может быть обучение двигательным действиям с дифференциацией техники по сложности выполнения, а затем интеграцией разученных элементов разными вариантами выполнения с учетом уровня физической и технической подготовленности занимающегося. Такой способ применяется с целью более качественного выполнения элементов упражнения и его целого.

Каждый воспитанник может начинать осваивать двигательное действие поэтапно, выбирая более предпочтительный состав операций с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности. И если более сильные ученики с легкостью могут разучивать двигательные действия методом целостного упражнения, то слабо подготовленные преимущественно разучивают упражнения по частям и в разных вариантах.

Обязательным условием для создания ситуации успеха является положительная оценка действий обучающегося преподавателем. У каждого занимающегося есть сильные и слабые стороны в процессе подготовки. Задачей преподавателя в таком случае является раскрыть сильные стороны в технической или физической подготовке, удвоив успех воспитанника и подтянуть слабые стороны выполнения заданий.

Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает в учебно-тренировочном процессе выполнение кадетами заданий с различными вариантами как по сложности, по стилю выполнения, так и с интеграцией из разных видов спорта и т.д.

Актуальным является в проведении дифференцированных занятий строгое соблюдение принципов доступности и индивидуальности. Обязательным является эмоциональный настрой во время занятий, в этом случае рекомендуется применять игровые и соревновательные упражнения с внимательным выбором «ролей» и «задач» участников.

При оценивании успеваемости в учебно-тренировочном процессе следует учитывать как лучший результат училища, группы, так и улучшение индивидуальных показателей. При этом индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Принципиально важно, что воспитанник не сравнивает себя со своими сверстниками, а ориентируется на личные достижения.

Широко применяются методы поощрения, словесные одобрения, похвала. Важным в тренировочном процессе является видимая заинтересованность тренера в достижениях каждого своего воспитанника.

Не смотря на то, что значимость физической подготовки для выпускников военных училищ не вызывает сомнений, особенность обучения в строгих дисциплинарных условиях, с плотным распорядком дня не позволяет достичь высоких спортивных результатов воспитанникам кадетского училища, что в свою очередь отражается на мотивации кадет к углубленным занятиям спортом. Исследования работы спортивных секций показал, что для сохранности контингента, для углубленного тренировочного процесса требуется поиск средств и методов, способных оптимизировать условия занятий спортом, «смягчить» воспитательный процесс. Реализация условий ситуации успеха в процессе обучения, тесное сотрудничество преподавателя с обучающимся, будет влиять на положительные эмоции кадет и в итоге на мотивацию к спортивной деятельности, регулировать ее и тем самым воздействовать на общее состояние кадет и их потребность в занятиях спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева Ю.В. Философская концепция оптимизма и ее материалистическая интерпретация в педагогике создания ситуации успеха./Ю.В. Андреева// Философия и культура информационного общества: мат межд. научно-практ. конф. - Санкт-Петербург, 2019. – С. 119-122
2. Белкин, А.С. Ситуация успеха: Кн. для учителя/ А.С. Белкин. - Екатеринбург, Урал. гос. пед. ун-т., 1997. - 185 с.
3. Боброва, Г.В. Поиск резервов увеличения объема двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений Министерства обороны РФ /Г.В. Боброва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - Вып. 11. - С. 23-27.
4. Боброва, Г.В. Анализ влияния соревновательной деятельности на формирование мотивов к занятиям спортом у воспитанников кадетского училища/ Г.В. Боброва., В.Г. Купцова// Современное образование. – 2020. – № 4. – С. 13 - 19. DOI: 10.25136/2409-8736.2020.4.34634
5. Казакова, Е. И. Диалог на лестнице успеха (Школа на пороге века) /Е.И. Казакова, А.П. Тряпицына. - СПб Петербург-XXI век, 1997 –160с.

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЁЖИ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ

*Богданов И.В., Bogdanov13@inbox.ru
Вооружённые силы РФ,
Россия, Североморск*

Аннотация. В статье актуализируются базисные принципы программы физической подготовки допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций; раскрыта сущность и содержание подготовки граждан Российской Федерации к военной службе (провозглашённых в Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе; физического воспитания; спортивной тренировки; профессионально-прикладной физической культуры; военно-прикладной подготовки; патриотического воспитания).

Ключевые слова: Арктика, молодёжь, принципы, физическая подготовка.

PRINCIPLES OF PHYSICAL TRAINING PROGRAM OF PRE-CONSCRIPTION MILITARY TRAINING OF YOUTH IN ARCTIC ZONE OF THE KOLA POLAR REGION

*Bogdanov I. V., Bogdanov13@inbox.ru
Russian Armed Forces,
Russia, Severomorsk*

Abstract. The article updates the basic principles of the program of physical training of pre-conscription youth of the Arctic region of the Kola Polar Region in the context of interaction between civil and military organizations; reveals the essence and content of training of citizens of the Russian Federation for military service (proclaimed in the Concept of the federal system of training citizens of the Russian Federation for military service for the period up to 2020; physical education; sports training; professional and applied physical education; military and applied training; patriotic education).

Keywords: Arctic, youth, principles, physical training.

Введение: первые идеи связаны с осмыслением и оценкой значимости арктических пространств для государственного развития принадлежат М.В.Ломоносову. Учёный-патриот пытался убедить власти в перспективе изучения и освоения Российского Севера. Он рассматривал Арктику и Северный Ледовитый океан в целом не только как кратчайший путь вдоль границ России к Восточным соседям, но и как неотъемлемую и богатую природными ресурсами часть суши [1]. В связи с этим на подготовку человеческого ресурса для работы и службы в Арктической зоне необходимо было обратить пристальное внимание.

В конце XIX века – начале XX века возникла острая необходимость в защите национальных интересов России в Арктике. С разделом мира и ростом его научно-технических возможностей на российские северные территории стали активно посягать разные страны, иногда и совсем отдалённые от Арктики. Поэтому вопросы связанные с изучением нахождения человека в Северных широтах, подготовки его к работе и жизни в Арктике имеет чрезвычайную актуальность.

Опираясь на исследования функционального, состоящего человеческого организма в условиях жизни в Арктике, отметим работу Ф.А.Щербины «Дыхание человека в Арктике в сезоны световой аперидичности» [2], где автор со своими коллегами представил обобщённый материал комплексного исследования функционального состояния системы внешнего дыхания у юношей и девушек – жителей Арктических территорий в период полярного дня и полярной ночи. Соответственно опираясь на исторический опыт освоения Арктики, изучения научных работ выдающихся учёных занимающихся этой темой, реализуя социальный запрос государства и общества в сложной геополитической обстановке. Нами разработана программы физической подготовки допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций.

Цель исследования: раскрыть базисные принципы программы физической подготовки допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций.

Методы исследования:

Эксперимент по внедрению программы проводился на базе гимназии № 1 г. Североморска, МБОУ СОШ № 37 г. Мурманска, МБОУ СОШ № 1 г. Мончегорска, МБОУ СОШ № 9 г. Североморска, МБОУ СОШ № 12 г. Североморска, МБОУ СОШ № 1 г. Полярного. Участниками эксперимента стали обучающиеся перечисленных образовательных организаций – 522 юноши и 500 девушек 16–17 лет, проживающих на территории Мурманской области – части Арктической зоны России. Длительность педагогического эксперимента составила 20 месяцев – с сентября 2016 по май 2018 года. за время эксперимента был проведен комплексный анализ физического, функционального состояния молодёжи, отношения молодых людей к патриотизму, здоровому образу жизни, к освоению военно-прикладного навыка. До внедрения программы и после.

Методика:

В процессе работы с допризывной молодёжью, формированием и разработкой программы были определены принципы, на которых строится, базируется программа физической подготовки допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций [3].

Ниже представлены нами разработанные и внедрены в систему работы с допризывной молодёжью Арктического региона Кольского Заполярья следующие принципы:

I. Принципы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе (провозглашённых в Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года [4]):

- комплексного решения задач подготовки граждан к военной службе – мероприятия в этой сфере должны охватывать все направления данной подготовки в их взаимосвязи;
- концентрации на приоритетах – выбор по каждому направлению подготовки наиболее проблемных вопросов и применение эффективных механизмов их решения;
- массовости – система подготовки граждан к военной службе должна охватывать молодёжь начиная со школьного возраста (физическое развитие и военно-патриотическое воспитание с дошкольного возраста);
- системности – подготовка к военной службе должна строиться на целостной системе мер, направленных на физическую, нравственную и морально-психологическую подготовку граждан, а также специальную подготовку по военно-учётным специальностям. При этом необходимо предусмотреть создание для каждого гражданина, подлежащего призыву на военную службу, персонального документа (электронного паспорта), где бы учитывались основные параметры, отражающие реальный уровень его готовности к военной службе;
- оперативности – своевременное реагирование на современные тенденции в подготовке граждан к военной службе в текущий период;
- дифференцированности – учёт региональных особенностей и дифференцированный подход к разработке и реализации региональных программ подготовки граждан к военной службе;
- скоординированности – координация действий законодательных, исполнительных органов власти и общественных организаций на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

II. Общие принципы физического воспитания (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков [5], Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [6], Ю.Ф. Курамшин [7]):

- содействия всестороннему и гармоничному развитию личности. Раскрывается в обеспечении: а) единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность; б) комплексного подхода в решении задач нравственного, умственного, физического, трудового и, в нашем случае, патриотического воспитания; в) обеспечения единства общей и специальной физической, профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовки допризывной молодёжи;
- связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности) – подготовки человека к труду, предстоящей военной деятельности, осуществляемой в суровых природно-климатических условиях Кольского севера;
- оздоровительной направленности – обязательного достижения эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека в процессе физической подготовки допризывной молодёжи.

III. Принципы спортивной тренировки (Л.П. Матвеев [8], Ю.Ф. Курамшин [9], В.Н. Платонов [10]):

- направленности к высшим достижениям. В соответствии с этим принципом спортивная подготовка в гражданских и военно-прикладных видах спорта должна строиться с учётом ближней и дальней и перспективы. То есть. каждому этапу подготовки должен соответствовать свой «максимальный» результат;
- единства общей и специальной подготовки. В основе этого принципа лежит представление о наличии тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием человека. Соотношение общей и специальной подготовки зависит от возраста спортсмена, уровня его спортивного мастерства, спортивной специализации, индивидуальных особенностей, степени тренированности, этапа и периода тренировки;
- непрерывности тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется тремя основными положениями: 1) спортивная тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов; 2) воздействие каждого

последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их; 3) интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков, и в целом неуклонное повышение спортивных результатов;

- единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Согласно этому принципу, рост спортивных достижений происходит только при неуклонном постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку;

- цикличности тренировочного процесса. Суть его состоит в том, что весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев (отдельного занятия) до этапов многолетней тренировки – должен строиться в форме циклов;

- волнообразности и вариативности динамики нагрузок. Согласно этому принципу, для достижения запланированных спортивных результатов и неуклонного роста тренированности следует определённым образом (волнообразно, ступенчато, скачкообразно и т.п.) варьировать параметры объёма и интенсивности физической нагрузки.

IV. Принципы профессионально-прикладной физической культуры: (О.К. Падин [11]).

- оптимального соотношения средств оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры, предполагающий варьирование интенсивности и объёмов физических нагрузок в интересах укрепления здоровья и развития профессионально важных физических качеств и профессионально-прикладных двигательных навыков;

- рациональной продуктивности профессионально-прикладной физической культуры, что предполагает необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации физического воспитания, строго сбалансированных, с одной стороны, с индивидуальными способностями, мотивацией и характером физкультурно-спортивных интересов занимающихся, а, с другой стороны, с требованиями профессиональной деятельности;

- систематичности и последовательности в решении задач профессионально-прикладной физической культуры. Данный принцип обеспечивает последовательное, строго дозированное освоение физических упражнений, адекватных возможностям организма занимающихся и требованиям профессиональной деятельности;

- комплексного воздействия средств профессионально-прикладной физической культуры на организм занимающихся. Данный принцип направлен на использование различных средств профессионально-прикладной физической культуры и педагогических приёмов их применения при подготовке молодёжи к военно-профессиональному обучению;

- избирательного педагогического воздействия. В основе данного принципа лежит педагогическая целесообразность и обоснованность проведения занятий профессионально-прикладного характера как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Главное при этом, создать у занимающихся необходимую информационно-методическую базу и навыки её применения при проведении индивидуальной физической тренировки.

V. Специфические принципы военно-прикладной подготовки (В.И. Прохоров, Р.В. Сердюков, А.В. Шевцов и др. [12]):

- социальной обусловленности и научности подготовки – определяет необходимость: а) соблюдения требований государства, общества, предъявляемых к Вооружённым силам Российской Федерации, военнослужащим, призывникам; б) приведения содержания обучения в соответствие с военной и образовательной политикой. Проявляется прежде

всего при разработке квалификационных требований к подготовке военнослужащих, учебных планов, программ и учебников;

- практической направленности и наглядности. Его сущность проявляется в девизе «Учить войска тому, что необходимо на войне»;

- доступности и высокого уровня трудности в освоении военно-прикладных навыков. Данный принцип требует, чтобы материал, его объём, методы изучения соответствовали интеллектуальным и физическим возможностям обучающихся, дабы те могли сознательно усваивать необходимые знания, навыки и умения при определённом напряжении своих умственных и физических сил;

- сознательности – предполагает позитивное отношение молодёжи к обучению, понимание ею сущности изучаемых проблем, убеждённости в значимости получаемых знаний. Сознательность придаёт обучению воспитывающий характер, способствует формированию у занимающихся высоких морально-психологических и военно-профессиональных качеств;

- активности. Военно-прикладная подготовка – это интенсивная умственная и практическая деятельность обучающихся, выступающая как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков;

- самостоятельности. Сочетание сознательности в овладении знаниями, навыками и умениями с активностью способствует развитию у призывной молодёжи самостоятельности суждений, выводов, правильной оценки обстановки и успешному применению полученных знаний на практике. Данное сочетание – это источник проявления инициативы и творческого отношения в решении повседневных служебных и боевых задач;

- систематичности и последовательности направлен на освоение новых и закрепление ранее усвоенных знаний, навыков, умений, профессионально-важных качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение новых знаний, формирование новых навыков и умений. Данный принцип предполагает обучение и усвоение знаний, умений и навыков в определённом порядке, строгой системе. Это относится как к содержанию, так и к процессу обучения. Требования этого принципа распространяются на подготовку не только личности, но и команд, групп, подразделений и т.д.;

- прочности – требует, чтобы знания, навыки, умения, опыт, морально-психологические и профессиональные качества были устойчиво закреплены;

- коллективизма и индивидуального подхода в обучении – рационального сочетания коллективных (групповых) и индивидуальных форм и способов обучения требует от руководителя занятия создавать благоприятные условия для успешной активной работы всех занимающихся и в то же время индивидуально подходить к каждому из них с целью успешного обучения и содействия личностному развитию.

VI. Принципы патриотического воспитания (В.И. Лутовинов [13]; Ю.В. Сысоев [14]):

- научности. Предполагает единство теории и практики, приоритетность исторического, культурного наследия России, её духовных ценностей и традиций;

- системно-организованного подхода, который предполагает скоординированную, целенаправленную работу всех государственных и общественных структур по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации;

- адресного подхода в формировании патриотизма – использование особых форм и методов патриотической работы, с учётом принадлежности гражданина к возрастной, социальной, профессиональной и иным группам населения. Он указывает на необходимость учёта таких факторов, как семья, ближнее окружение, учебное заведение, этнокультурная среда, производственный коллектив, регион проживания с его экономическими, социальными, культурными и другими особенностями;

- активности и наступательности, который предусматривает настойчивость и разумную инициативу в трансформации мировоззрения граждан и их ценностных установок, ориентированных на национальные интересы России;
- универсальности основных направлений патриотического воспитания предполагает необходимость задействовать такие факторы формирования патриотизма, как социально-ценный опыт прошлых поколений, который культивирует чувство гордости за своих предков, национальные традиции в быту, внутрисемейных отношениях, учёбе, подходах к труду и его мотивации, методах творчества;
- учёта региональных условий в пропаганде патриотических идей и ценностей – означает пропаганду идей и ценностей не только российского патриотизма, но и местного или регионального, характеризующегося привязанностью, любовью к родному краю, городу, деревне, улице, предприятию, спортивной команде и так далее.

Результаты: Результатом нашей работы по реализации эффективности инновационной программы физического воспитания допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций, которая опирается на принципы работы с допризывной молодёжью, стало следующее: а) улучшилось отношение допризывников к Вооружённым Силам РФ и предстоящему несению воинской службы; б) повысился уровень морально-психологической готовности допризывной молодёжи к службе в Вооружённых Силах РФ; в) повысился уровень физической подготовленности (выносливости, силовых способностей, быстроты, скоростно-силовых качеств) допризывников и уровень освоения ими военно-прикладных навыков и опыта выживания в сложных климатических условиях Арктики; г) рост численности допризывной молодёжи, задействованной в мероприятиях по физическому воспитанию, реализуемых совместными усилиями гражданских и военных специалистов и организаций; д) увеличилось количества мероприятий в области физического воспитания допризывников, реализуемых совместными усилиями гражданских и военных специалистов и организаций; е) выросло количества спортивных, военных и гражданских объектов, а также численности военных и гражданских специалистов Арктической зоны Кольского Заполярья, задействованных в системе физического воспитания допризывной молодёжи.

Выводы: грамотно сформулированные принципы и качественно применённые их в процессе работы с допризывной молодёжью свидетельствует об эффективности программы физического воспитания допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ломоносов, М.В. краткое описание редких путей по северным морям и показание возможного перехода Сибирским океаном в Восточную Индию / М.В. Ломоносов. – пол. собр. соч. М. – Л.: 1952. – Т.6. – С. 419 – 498.
2. Щербина, Ф.А. Дыхание человека в Арктике в сезон световой аперииодисности / Ф.А. Щербина, А.Ф. Щербина, Ю.Ф. Щербина. – Архангельск. – Северодвинская типография. – 2018. –134 с.
3. Богданов, И.В. Организация и содержание физического воспитания допризывной молодёжи при взаимодействии гражданских и воинских организаций в условиях Арктического Региона Кольского Заполярья. автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Богданов. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – 34 с.
4. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации №134-р от 03.02.2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://recrut.mil.ru/career/conscription/preparation/mandatory.htm>

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
7. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ. высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 Физическая культура и по специальности 032101 Физическая культура и спорт / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 339 с.
9. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Падин, О.К. Программно-целевой подход к организации профессионально-личностной физической подготовки курсантов военных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.К. Падин. – Воронеж: Воронежский государственный технический университет, 2004. – 34 с.
12. Прохоров, В.И. Военно-прикладная физическая подготовка: учебно-методическое пособие для специалистов, занимающихся физической подготовкой учащейся молодежи к военной службе / В.И. Прохоров, Р.В. Сердюков, А.В. Шевцов и др.; Академия военных наук Российской Федерации. – Тюмень: Печатник, 2017. – 311 с.
13. Лутовинов, В.И. Военно-патриотическое воспитание российской молодежи: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. С.В. Смутьского. – М.: РАГС, 2010. – 170 с.
14. Сысоев, Ю.В. Патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта сегодня и в прошлом / Ю.В. Сысоев. – М.: МФ «Знамя победы», 2005. – 152 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

*Бойко Н.А., к.п.н., доцент, nkitay77@mail.ru
Овечкина Д. А., магистрант
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, Сургут*

Аннотация. В данной статье обозначена проблема поиска, разработки и применения более эффективных средств и методов, которые позволят повысить интерес к уроку физической культуры, решение которой поспособствует созданию положительного эмоционального фона для развития двигательных способностей обучающихся средствами оздоровительной аэробики, а также для формирования предметных результатов в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста. В статье затрагивается вопрос об основных теоретических аспектах применения средств оздоровительной аэробики у обучающихся младшего школьного возраста для формирования предметных результатов в процессе занятий на уроке физической культуры. В работе представлены показатели констатирующего эксперимента обучающихся младшего школьного возраста по основным показателям физических качеств, результаты которых могут послужить при разработке средств

оздоровительной аэробики для обучающихся младшего школьного возраста, формируя предметные результаты в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, оздоровительной аэробики, предметные результаты, средства, физическое воспитание.

SUBJECT RESULTS DEVELOPMENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF RECREATIONAL AEROBICS

*Boyko N. A., PhD, associate professor, nkitay77@mail.ru
Ovechkina D. A., master's degree student
Surgut State Pedagogical University
Russia, Surgut*

Abstract. This article identifies the problem of finding, developing and applying more effective tools and methods that will increase interest in the physical education lesson, the solution of which will contribute to the creation of a positive emotional background for the development of students' motor abilities by means of recreational aerobics, as well as for the formation of subject results in the process of physical education of primary school students. The article deals with the question of the main theoretical aspects of the use of recreational aerobics in primary school students for the subject results development in the course of classes at the physical education lesson. The paper presents the indicators of the ascertaining experiment of students of primary school age on the main indicators of physical qualities, the results of which can serve in the development of recreational aerobics for students of primary school age, forming the subject results in the process of physical education.

Keywords: health-improving aerobics, health-improving aerobics, subject results, means, physical education.

Введение. Существующие недостатки в содержании урока физической культуры, стандартный набор упражнений по шаблону, порой без учета возрастных особенностей школьников и специфики разделов школьной программы, недостаточно высокий уровень организации и проведения уроков, нехватка спортивного инвентаря и оборудования – все это выражается в неудовлетворенности обучающихся занятиями физической культурой, усталостью и ослаблением внимания [1-3,6-8].

По мнению Г.М. Популо и А.А. Подлубной, оздоровительная аэробика в физическом воспитании, изучена сравнительно мало [4-5].

Была поставлена **проблема:** поиск, разработка и применение более эффективных средств и методов, которые позволят повысить интерес к уроку физической культуры, поспособствуют созданию положительного эмоционального фона для развития двигательных способностей обучающихся средствами оздоровительной аэробики.

Для того, чтобы решить данную проблему нужно внедрить средства оздоровительной аэробики для формирования предметных результатов в процессе физического воспитания младшего школьного возраста.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

Определены **задачи исследования:**

1. Выявить основные теоретические аспекты применения средств оздоровительной аэробики у обучающихся младшего школьного возраста для формирования предметных результатов.

2. Разработать средства оздоровительной аэробики для обучающихся младшего школьного возраста, формируя предметные результаты в процессе физического воспитания.

3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность средств оздоровительной аэробики при формировании предметных результатов у обучающихся младшего школьного возраста.

Исходя из поставленных задач исследования, нами были выбраны следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое проходило в три этапа.

Первый этап – осуществлялся сбор информации, проводилась работа с литературными источниками по проблеме исследования. Конкретизировался объект, предмет, цели, задачи и проблема исследования. Осуществлялся подбор адекватных методов исследования. Определялась методологическая база исследования и подходы к теоретическому исследованию проблемы.

Второй этап – проводилось педагогическое исследование в Муниципальном образовательном учреждении «МБОУ СОШ №5». На констатирующем этапе исследования нами проводилось тестирование обучающихся 2-х первых классов для выявления уровней двигательных способностей.

Для проведения педагогического эксперимента обучающиеся были разделены на две группы.

Экспериментальную и контрольную группы и составили обучающиеся в количестве 28 человек.

Контрольная группа занималась по основной образовательной программе физического воспитания 1-4 классов (В.И. Ляха, А.А. Зданевича), три раза в неделю. Экспериментальная группа занималась два раза в неделю по основной образовательной программе физического воспитания 1-4 классов (В.И. Ляха, А.А. Зданевича), а один раз в неделю обучающимся внедрялись средства по оздоровительной аэробике с целью развития двигательных способностей и формирования предметных результатов при физическом воспитании. Обучающиеся были одного возраста с одинаковым развитием двигательных способностей.

На основе полученных результатов нами разрабатывались средства по оздоровительной аэробике.

Третий этап – посвящен анализу, обобщению результатов, разработке средств оздоровительной аэробики и окончательному оформлению материалов научного исследования.

В ходе нашего исследования, в образовательном учреждении МБОУ СОШ №5, было проведено предварительное тестирование по обязательным 5 тестам и получены показатели об уровнях двигательных способностей младших школьников. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Исходные показатели физической подготовленности у девочек экспериментальной и контрольной группы до исследования

Показатель, ед. измерения	ЭГ (n=28) ($\bar{x} \pm m$)	КГ (n=28) ($\bar{x} \pm m$)	$t_{\text{таб.}}$	$t_{\text{рас.}}$	p
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	5,1±1,38	5,4±1,58	2,049 2,763 3,674	-0,17	>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	4,5±1,00	4,9±1,77		-0,23	>0,05
Поднимание туловища (30 сек)	9,6±0,57	9,9±0,62		-0,38	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	55,7±2,77	57,2±1,96		-0,44	>0,05
Комбинация (баллы)	2,2±0,05	2,4±0,05		-2,64	>0,05

Таблица 2

Исходные показатели физической подготовленности у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до исследования

Показатель, ед. измерения	ЭГ (n=10) ($\bar{x} \pm m$)	КГ (n=10) ($\bar{x} \pm m$)	$t_{\text{таб.}}$	$t_{\text{рас.}}$	p
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	8,0±1,19	7,3±1,10	2,049	0,44	>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	-0,8±1,53	-1,3±1,05	2,763	0,27	>0,05
Поднимание туловища (30 сек)	9,5±1,00	9,7±0,86	3,674	-0,11	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	61,2±3,72	59,6±2,15		0,37	>0,05
Комбинация (баллы)	2,2±0,05	2,1±0,10		1,00	>0,05

Согласно полученным результатам на констатирующем этапе исследования были выявлены отстающие двигательные способности, силовые – у девочек, гибкость – у мальчиков; двигательные способности, находящиеся на среднем уровне и у мальчиков и у девочек – координационные. Для того, чтобы повысить уровень двигательных способностей и сформироваться предметные результаты у обучающихся младшего школьного возраста, мы внедрим средства по оздоровительной аэробике в урок физической культуры.

Выводы:

1. Рассматривая основные теоретические аспекты применения оздоровительной аэробики можно сказать, что оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.
2. В ходе констатирующего этапа нами было проведено тестирование и были выявлены уровни двигательных способностей, среди которых были отстающие такие, как силовые и гибкость, средний уровень – координационные.

Мы предполагаем, что применение средств оздоровительной аэробики будет способствовать развитию двигательных способностей обучающихся младшего школьного возраста, повысит интерес к урокам физической культуры, сформирует предметные результаты при физическом воспитании.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабичева, И.В. Определение основных критериев оптимизации физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой // И.В. Бабичева // Молодой ученый. – 2014. - № 20 (79). – С. 673-676.
2. Бойченко, Е.А. Аэробика как средство оздоровительной физической культуры / Е.А. Бойченко // Теоретические и методологические проблемы современной педагогики и психологии (Магнитогорск, 04.12.2017) – Стерлитамак, 2017. – С. 50-53.
3. Веденеев, А.А. Оздоровительная аэробика как средство развития координационных способностей у школьников: сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции / А.А. Веденеев // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры (Новосибирск, 29.04.2016) – Ессентуки, 2016. – С. 16-18.
4. Ведрова, Е.В. Степ-аэробика инновационная технология физкультурно-оздоровительной работы в детском саду / Е.В. Ведрова, Г.А. Коновалова // В сборнике: Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: инновации и

перспективы развития материалы региональной научно-практической конференции. Ответственный редактор В.В. Алонцев. - 2012. - С. 23-24.

5. Григорьева О.Д. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции / О.Д. Григорьева, В.Н. Чернецов, Ж.В. Тома // Под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. — С. 124-128.

6. Лаврентичева М.А. Психолого-педагогическое сопровождение непрерывного физического воспитания младших школьников в условиях реализации ФГОС / Материалы межвузовской научно-практической конференции, 2019. – С. 204-2010.

7. Прозорова А.С. Формирование физической культуры учащихся начальных классов / Журнал: Научно-практические исследования, 2017. - № 2 (2). – С. 191-195.

8. Коричко, Ю.В. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях / Ю.В. Коричко, А.Р. Галеев // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. - № 6.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

*Бояркина С.В., доцент, svboyarkina@rambler.ru
Макушина Г.Н., доцент, makushin15@mail.ru
Макушин А.Е., старший преподаватель, makushin15@mail.ru
Московский педагогический государственный университет
Россия, Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются современные проблемы образования в области физического воспитания студентов высших учебных учреждений и пути их решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студенческая молодёжь, здоровье, здоровьесберегающие технологии.

PHYSICAL EDUCATION ISSUES OF STUDENTS AND WAYS OF THEIR SOLVING

*Boyarkina S.V., associate professor, svboyarkina@rambler.ru
Makushina G.N., associate professor, makushin15@mail.ru
Makushin A.E., senior lecturer, makushin15@mail.ru
Moscow State Pedagogical University
Russia, Moscow*

Abstract. This article is devoted to actual issues of educational process in the field of physical education among high schools students.

Keywords: physical education, physical culture, students' youth, health, healthcare technologies.

Введение. Большие перемены в жизни нашего общества диктуют также изменения в мировоззрении, культуре, образовании и т. д. Особое значение приобретают вопросы физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни имеют первостепенное значение из общечеловеческих ценностей, которыми должно владеть подрастающее поколение. [1]

В последнее время в современном образовании наблюдаются тенденции, среди которых, отмечается ухудшение общего состояния здоровья молодого поколения. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи является сегодня основной задачей вузов.

Существует много факторов, оказывающих положительное воздействие на здоровье человека. Одним из самых важных и действенных факторов является физическая культура и спорт, которые способны в большей степени оказывать положительное влияние одновременно на все составляющие здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное, а также способствовать многогранному развитию личности.

Методы и организация исследования. Физическая культура как учебная дисциплина, а также, как один из важных компонентов целостного развития личности студента, входит в обязательный раздел образовательных программ вузов.

В последние годы в практике работы вузов вопросы планирования учебного процесса по физическому воспитанию были дискуссионными.

Цель исследования - поиск проблем физического воспитания студентов высших учебных заведений и пути их решения.

Методы исследования:

1. Теоретико – методологический,
2. Анализ учебно-методической литературы,
3. Наблюдение, сравнение, обобщение.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодёжи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере здоровьесбережения. [2]

Некоторые исследования утверждают, что многие выпускники вузов, заканчивая своё обучение, выходят с очень низким уровнем физического здоровья. Из года в год студенты приобретают ряд хронических патологий, особенно на старших курсах обучения. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит в результате снижения физического развития и функциональной подготовленности.

В целом студенческая молодёжь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом. Вместе с тем у большинства студентов не формируются физкультурно-спортивные интересы и потребность в двигательной активности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы по предмету, что отрицательно сказывается на физической подготовленности и здоровье студентов.

Специалистами было замечено, что во многих вузах занятия физической культурой ориентированы на подготовку и сдачу определённых норм для получения зачёта, а не на качественное формирование у студентов навыков и умений в области здоровьесбережения, приобщения к правилам здорового образа жизни, а также на целенаправленное сохранение и укрепление уровня своего физического здоровья.

Серьёзным упущением является недооценка теоретического физкультурного образования. Во многих вузах теоретический раздел программы полностью отсутствует, что негативно сказывается на мотивации студентов к здоровому образу жизни, формировании физической культуры, личности. [3]

К сожалению, недостаточно наработок для студенческой молодёжи с ослабленным здоровьем, которые составляют почти 50% от общего числа студентов.

Становится очевидной необходимость изменений в процессе физического воспитания студентов. В современной системе физического воспитания вузов отсутствует индивидуально - дифференцированный подход. Необходимо вовлекать в учебный процесс методы индивидуализации с учётом исходного уровня состояния

здоровья и физического развития студентов, дозируя физическую нагрузку индивидуально.

Повышение эффективности уровня учебного процесса также можно добиться путём внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. К ним относятся физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, проведения профилактических мероприятий (лекции, беседы и т. д.), оказание психологической помощи молодым людям в период сессий и многое другое.

Сегодня деятельность человека становится все более инновационной. Появляются новые информационные системы в образовании. Ведутся разработки методик с использованием средств физической культуры и спорта. Большое количество вузов старается внедрять и расширять дистанционные образовательные технологии. Преимуществами дистанционного обучения в области физической культуры и спорта являются: изучение тренировочного процесса, получение учебных и методических материалов для организации качественного образования, общение с преподавателем посредством электронной почты и т. д.

Из опроса студентов и анализа литературных источников можно предположить, что самым перспективным направлением физического воспитания являются занятия по различным видам спорта. Многие ВУЗы уже используют это направление в работе со студентами.

Выводы. Таким образом, необходимо комплексное решение вышеперечисленных преобразований для совершенствования образовательного процесса с целью обеспечения качественной подготовки студентов по физическому воспитанию и внедрение современных образовательных технологий в образовательный процесс.

Очевидно, что развитие физической культуры и спорта на современном новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных задач современного вуза, решение которой будет способствовать гармоничному развитию студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бояркина С.В., Макушина Г.Н., Андросова Н.А. Охрана здоровья обучающихся в организации занятий по физической культуре в вузе //Сборник материалов международной научно-практической конференции «Здоровьесбережение, как инновационный аспект современного образования» - Санкт-Петербург, 15 апреля 2020 г.(ЧОУ ВО СПбУТУиЭ. Санкт-Петербург, 2020 г. – С. 561).

2. Осипов А.Ю., Гольм Л.М., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №2(39). Т. 2. С. 178-182.

3. Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов// Молодой учёный. - №13(147). – С. 645-649.

4. Губаревич Е.В., Ломовцева А.В. Проблемы эффективности применения здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии», - Екатеринбург, 28 апреля 2019 г.//ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2019 г. – С. 170-174.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕБЮТА МЕНАРХЕ И ВРЕМЕНЕМ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

*Бугаевский К.А., к.м.н., доцент, apostol_luka@ukr.net,
Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Украина, Николаев*

*Е.А. Олейник Е.А., к.п.н., доцент, asmcode@mail.ru
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлены данные изучения сроков первого менархе (Ме) у 143 спортсменок пубертатного возраста - представительниц различных видов спорта (спортивная гимнастика – 15 спортсменок, художественная гимнастика – 14, волейбол – 19, баскетбол – 17, велосипедный спорт – 13, гребля на байдарках и каноэ – 12, вольная борьба – 15, тхэквондо – 14, бокс – 13, лёгкая атлетика (бег на средние дистанции) – 11 человек) в сравнении в общепопуляционной половозрастной группой в количестве 145 человек. Установлена зависимость сроков становления овариально-менструального цикла (ОМЦ) у спортсменок и временем начала занятия спортом. Определена динамика становления ОМЦ. Выявлено, что в каждой из представленных групп у спортсменок удлинены сроки дебюта Ме и наступления установления ОМЦ. Наиболее влияющими на нарушения дебюта Ме и становлением ОМЦ у спортсменок являются такие виды спорта, как спортивная и художественная гимнастика, гребля на байдарках и каноэ. Время начала занятий спортом и время наступления менархе в совокупности являются этиологическим фактором, вызывающим нарушения динамики становления ОМЦ и сбоям в работе репродуктивной системы спортсменок в целом, и является результатом адаптации организма к соответствующим в данных видах спорта физическим и психологическим нагрузкам.

Ключевые слова: менархе, овариально-менструальный цикл, спортсменки

STUDYING THE INFLUENCE OF THE RELATIONSHIP OF THE MENARCHE'S DEBUT AND THE TIME OF STARTING SPORTS

*Bugaevsky K.A., PhD, associate professor,
The Petro Mohyla Black Sea State University
Ukraine, Nikolaev*

*Oleynik E.A., PhD, associate professor
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.
Petersburg
Russia, St. Petersburg,*

Abstract. The article presents data on the study of the timing of the first menarche in 143 athletes of puberty age - representatives of various sports (artistic gymnastics - 15 athletes, rhythmic gymnastics - 14, volleyball - 19, basketball - 17, cycling - 13, rowing and canoe - 12, freestyle wrestling - 15, taekwondo - 14, boxing - 13, athletics (middle distance running) - 11 people) in comparison with the general population age and sex group of 145 people. The relationship between the timing of the formation of the ovarian-menstrual cycle in female athletes and the time of starting sports was established. The dynamics of the formation of the ovarian-menstrual cycle has been determined. It was revealed that in each of the groups presented, the female athletes had an extended period for the debut of menarche and the onset of the establishment of the ovarian-menstrual cycle. The most influencing on

violations of the debut of menarche and the formation of ovarian-menstrual cycle among athletes are such sports as artistic and rhythmic gymnastics, rowing and canoeing. The time of the beginning of sports activities and the time of the onset of menarche in the aggregate are an etiological factor that causes disturbances in the dynamics of the formation of the ovarian-menstrual cycle and a malfunction in the reproductive system of athletes in general and is the result of the body's adaptation to the physical and psychological stresses corresponding to these sports.

Keywords: menarche, ovarian-menstrual cycle, female athletes

В современном мире женского спорта исследования, касающиеся медико-биологических проблем спортсменок разных возрастных периодов, являются весьма актуальными. Востребованность подобных исследований обусловлена многолетней дискуссией между специалистами разных стран, касающейся влияния интенсивных физических нагрузок на женский организм и в особенности на функцию женской репродуктивной системы – как на овариально-менструальный цикл, который является маркером функционирования этой системы, так и на фертильность (плодность) спортсменок в будущем, при наличии у них желания иметь детей, как во время спортивной карьеры, так и по её завершению [1-8]. Исследователи расходятся во мнениях, что же, в первую очередь, является причиной выявляемых нарушений овариально-менструальный цикл (ОМЦ) и фертильности у спортсменок, выдвигая свои предположения и аргументы. Одни авторы считают, что на эти нарушения влияет селективный отбор юных спортсменок в тот или иной вид спорта с отбором девочек с исходным маскулиненным соматотипом и определёнными физическими качествами [6, 7]. Вторые исследователи считают, что причиной инверсий половых соматотипов и совокупности выявляемых нарушений в репродуктивной и эндокринной системах являются значительные, а порой неадекватно интенсивные физические и психологические нагрузки, предъявляемые тренерской командой для получения спортсменкой желаемого результата [1, 8]. По мнению третьих – причина будущих патологических изменений ОМЦ и фертильности кроется в том, что юные спортсменки начинают свои интенсивные занятия тем или иным видом спорта в очень раннем возрасте, до появления у них первой менструации (менархе, далее Ме) [2, 3, 6]. И, наконец, есть достаточно большая группа специалистов в области спортивной медицины, изучающая особенности медико-биологических проблем у женщин, которые считают, что выявляемые нарушения у спортсменок обусловлены совокупность всех вышеперечисленных этиологических факторов, как результат адаптивных (приспособительных) изменений в организмах спортсменок всех возрастных групп. В особенности это касается тех юных спортсменок, которые начали свои занятия тем или иным видом спорта до дебюта у них Ме [2, 3, 6].

В связи со всем вышеизложенным, **целью нашего исследования**, было отследить взаимосвязь задержки Ме, динамики установления ОМЦ и его процесса у спортсменок пубертатного возраста, занимающихся разными видами спорта. Были представлены такие виды спорта: спортивная гимнастика – 15 спортсменок, художественная гимнастика – 14, волейбол – 19, баскетбол – 17, велосипедный спорт – 13, гребля на байдарках и каноэ – 12, вольная борьба – 15, тхэквондо – 14, бокс – 13, лёгкая атлетика (бег на средние дистанции) – 11 спортсменок, всего – 143 спортсменки. Обязательным условием отбора спортсменок в исследуемые группы, было время начала ими занятий спортом – до наступления у них Ме.

Для сравнения нами была отобрана контрольная группа девочек, того же возраста из популяции их сверстниц, не занимающихся спортом, в количестве – 145 человек. Средний возраст спортсменок всех исследуемых групп составил $15,36 \pm 1,12$ лет, а в контрольной группе – $15,27 \pm 0,83$ лет. Частота занятий спортом, в среднем по всем исследуемым группам, составила – от 5 до 6 раз в неделю, по 1,5–2,5 часа на 1

занятие. Данное исследование проводилось с обязательным согласованием с родителями спортсменок, тренерскими коллективами и с добровольного согласия самих спортсменок. Для проведения исследования нами была использована авторская анкета (Бугаевский К.А., 2018©), метод расширенного интервьюирования, метод литературного анализа доступных источников информации, по изучаемому вопросу, метод математической статистики.

После получения заполненных анкет и проведённого дополнительного (при необходимости) интервьюирования, изучения и анализа полученных результатов, нами были получены данные о дебюте Ме и сроках становления ОМЦ, которые представлены нами в таблице, при $p < 0,05$:

Таблица

Сравнение дебюта Ме в исследуемой и контрольной группах

Наименование показателя	Срок дебюта Ме (лет)	Сроки установления ОМЦ (лет)
Спортивная гимнастика (n=15)	14,56±1,03	1,78±0,83
Художественная гимнастика (n=15)	14,86±1,11	1,84±0,79
Волейбол (n=15)	13,57±0,11	1,63±0,64
Баскетбол (n=17)	14,12±0,33	1,59±0,84
Велосипедный спорт (n=13)	13,73±0,56	1,53±0,29
Гребля на байдарках и каноэ (n=12)	14,79±0,41	1,89±0,69
Вольная борьба (n=15)	13,54±0,63	1,49±0,39
Тхэвондо (n=14)	13,78±0,23	1,64±0,32
Бокс (n=13)	14,21±0,32	1,61±0,66
Лёгкая атлетика (бег на средние дистанции) (n=11)	14,22±0,23	1,84±0,29
Всего спортсменок (n=143)	14,65±0,73	2,40±0,47
Контрольная группа девочек (n=145)	12, 24±0,64	1,37±0,86

Как следует из анализа полученных результатов дебюта Ме и времени становления ОМЦ у спортсменок, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, греблей на байдарках и каноэ, заметно удлинен срок дебюта Ме, по сравнению с девочками из популяции. В остальных группах спортсменок срок наступления Ме, хоть и колеблется в условно допустимых границах этой возрастной группы, но находится на уровне верхних границ возрастной группы. Также, во всех исследуемых группах сроки установления ОМЦ после появления у девочек менархе, значительно больше допустимой физиологической нормы в 1–1,5 года в популяции [2-4, 5, 7], а также по сравнению с показателями в контрольной группе. Наибольшая задержка установления (стабилизации) сроков ОМЦ установлена у юных спортсменок в спортивной и художественной гимнастике, в гребле на байдарках и каноэ, в лёгкой атлетике (бег на средние дистанции), волейболе, баскетболе и боксе. Наиболее близкие значения дебюта Ме и установления ОМЦ, были зафиксированы у спортсменок, занимающихся такими видами единоборств, как вольная борьба и тхэквондо и, отчасти – в велосипедном спорте.

Выводы

1. По результатам проведённого исследования, можно утверждать, что существует зависимость между временем начала спортом и дебютом менархе.
2. У всех спортсменок, в каждой из представленных групп, удлинены сроки дебюта Ме и наступления установления ОМЦ.

3. Наиболее влияющими на нарушения дебюта Ме и становлением ОМЦ, в нашем исследовании, оказались такие виды спорта, как спортивная и художественная гимнастика, гребля на байдарках и каноэ.

4. С учётом интенсивности, объёма и длительности занятий спортом, а также, в совокупности с установленной взаимосвязью начала занятий спортом и сроками наступления менархе можно утверждать о том, что эта зависимость является одним из важных этиологических факторов в наступлении нарушений ОМЦ, в частности, и сбоем в работе репродуктивной системы спортсменок в целом, и является результатом адаптации организма к соответствующим в данных видах спорта физическим и психологическим нагрузкам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белик, С.Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103–111.

2. Бугаевский, К.А. Занятия спортом: взаимосвязь с наступлением менархе и динамикой овариально-менструального цикла / К.А. Бугаевский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 22-23 января 2019 г. – ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 2019. – С. 273-278.

3. Бугаевский, К.А. Гипоменструальный синдром у девочек-подростков при занятиях рядом видов спорта. / К.А. Бугаевский // Матеріали наукового симпозиуму з міжнародною участю. Харків, 24 травня 2017. - Харків.- 2017. – С. 8–10.

4. Васин, С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8–3. – С. 114–116.

5. Давыдова, Л.А. Влияние занятий различными видами спорта на биологический цикл девушек-спортсменок. Международный студенческий научный вестник. – № 3. – 2019. URL [http:// www.eduherald.ru/ru/article/ view?id=19633](http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=19633) (Дата обращения: 12.03.2021).

6. Олейник, Е.А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : монография / Е.А. Олейник. – Saarbrücken, Deutschland : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2013. – 163 с.

7. Осіпов В.Н. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В.Н. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42–45.

8. Wodarska, M., Witkoś, J. A. Droszol-Cop Dąbrowska, J., Dąbrowska-Galas, M., Hartman, M., & Skrzypulec-Plinta, V. (2013). Menstrual cycle disorders in female volleyball players. *J. Obstet. Gynaecol.*, 33 (5), 484-488.

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Буданова Н.А., магистрант, natalya104gym@yandex.ru

Бегидова Т.П., к.п.н., профессор, begidova@yandex.ru

*Воронежский государственный институт физической культуры,
Россия, Воронеж*

Аннотация. В проведенном исследовании предпринята попытка рассмотрения понятия «толерантность» по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов. Дальнейшее формирование толерантности у подростков

к людям с особыми образовательными потребностями предполагается с использованием олимпийского образования путем изучения истории Олимпийских игр, спортивно-адаптивных движений и достижений выдающихся спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. В статье приводятся результаты предварительно проведенного сравнительного исследования по выявлению уровня толерантности у сельских и городских школьников к лицам с ограниченными возможностями здоровья. В дальнейшем планируется наряду с воспитанием толерантного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья у подростков приобщение их к здоровому образу жизни и активным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: адаптивный спорт, движение Специальной Олимпиады, олимпийское образование, спортивные движения инвалидов.

TOLERANT ATTITUDE DEVELOPMENT OF PUPILS TO PEOPLE WITH DISABILITIES

Budanova N.A. master's degree student, natalya104gym@yandex.ru
Begidova T.P., PhD, professor, begidova@yandex.ru
Voronezh State Institute of Physical Culture,
Russia, Voronezh

Abstract. In the study, an attempt was made to consider the concept of "tolerance" in relation to persons with disabilities, including people with disabilities. Further development of adolescents' tolerance to people with special educational needs is expected with the use of Olympic education by studying the history of the Olympic Games, sports-adaptive movements and the achievements of outstanding athletes with disabilities. The article presents the results of a preliminary comparative study to identify the level of tolerance of rural and urban schoolchildren to persons with disabilities. In the future, along with the education of a tolerant attitude towards persons with disabilities in adolescents, it is planned to introduce them to a healthy lifestyle and active physical education and sports.

Keywords: adaptive sports, Special Olympics movement, Olympic education, sports movements of the disabled.

Введение. Ориентация ребенка на общечеловеческие ценности является одной из важнейших целей воспитания. Мировая общественность выбрала толерантность в качестве основополагающего принципа морали, потому что современный мир часто жесток, и дети тоже могут стать жестокими.

В развитии подрастающего поколения физическая культура, будучи главным богатством народа, является важным средством воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Роль физической культуры и спорта играет огромное значение в жизни молодого поколения, способного приносить пользу своему государству.

В настоящее время важно найти эффективные методы воспитания детей в духе терпимости (толерантности) и уважения прав всех людей. Только толерантный человек, способный результативно взаимодействовать с другими людьми, может разрабатывать собственные стратегии поведения, принимать морально-нравственные решения и брать на себя ответственность.

Адаптивная физическая культура имеет большой потенциал влияния на различные сферы жизни. Она предлагает реализацию уважительного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья. Анализ и практические наблюдения показали, что олимпийское образование молодого поколения способно решать задачи физического и гуманистического воспитания, что особенно важно при внедрении

инклюзивного образования в России и в мире [1].

Цель исследования заключалась в изучении представлений о толерантности и уровне терпимости городских и сельских учащихся к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также в выявлении эффективных форм и методов данного направления воспитательной работы с использованием средств физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Предоставить учащимся информацию об олимпийских ценностях, адаптивном спорте и движении Специальной Олимпиады.

2. Выявить эффективные формы воспитания толерантного отношения учащихся к лицам с ограниченными возможностями здоровья с использованием олимпийских ценностей.

3. Через полученные знания привлечь молодое поколение к активным занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: изучение и анализ научной литературы и интернет ресурсов; анкетирование; беседы; практические занятия; методы математической статистики.

Методика исследования предполагала использование выбранных методов для анализа, обобщения и дальнейшего применения полученных результатов в практике формирования толерантного отношения школьников к лицам с ОВЗ.

Основная часть. В исследовании приняли участие 100 сельских учеников Ермоловской средней общеобразовательной школы Лискинского района Воронежской области и 825 городских учеников средней общеобразовательной школы №104 г. Воронежа. Всего 925 человек.

Для определения уровня толерантности и выявления динамики ее формирования у городских и сельских школьников поочередно использовалось четыре опроса на начальном этапе эксперимента.

Результаты исследования. Первым школьникам было предоставлено диагностическое задание «Изучение толерантности молодого поколения по отношению к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья». У 38% (n=38) учащихся сельской школы сформировано полное представление о лицах с ОВЗ; у 39% (n=39) - сформировано частичное представление о лицах с ОВЗ; у 23% (n=23) - не сформировано представление о лицах с ОВЗ.

Среди городских школьников у 18,19% (n=150) сформировано полное представление о лицах с ОВЗ; у 42,06% (n=347) сформировано частичное представление о лицах с ОВЗ; у 39,75% (n=328) - не сформировано представление о лицах с ОВЗ.

В анкете №1 содержалось 25 вопросов, к каждому из которых предлагалось 4 варианта ответа, один из которых являлся верным.

Опрос школьников МКОУ Ермоловской СОШ Лискинского района Воронежской области показал, что из учащихся (n=100) большая часть (n=60), что составляет 60%, знает об Олимпийских играх, их истории и воронежских спортсменах олимпийцах, о движении Специальной Олимпиады.

Среди городских школьников лишь 387 человек (46,91%) смогли вспомнить об Олимпийских играх, их истории и воронежских спортсменах-олимпийцах, о движении Специальной Олимпиады.

Анкета №2 содержала вопросы о применении массовых средств физического воспитания во внеурочное время. В таблице приведены данные об использовании школьниками массовых форм физической культуры после учебных занятий.

Таблица

Массовые формы физической культуры

Виды занятий	Не занимаюсь	Занимаюсь периодически	Занимаюсь систематически
Купание в реке, прием солнечных ванн	8,11%	46,49%	45,40%
Спортивные и подвижные игры	18,05%	49,73%	32,22%
Участие в соревнованиях	40,54%	32,43%	27,03%
Занятия в спортивных секциях	21,30%	50,70%	28%
Зарядка	81,08%	8,97%	9,95%

Из таблицы видно, что систематическими занятиями физическими упражнениями с необходимой для нормальной жизнедеятельности частотой и интенсивностью охвачено сравнительно небольшое число школьников.

Далее была применена диагностическая методика П.В. Степанова - опросник эффективности воспитания толерантности у подростков [2]. Опросник составлен из 45 утверждений. Исследование было реализовано в категориях – сельские школьники и городские школьники.

В ходе первичной диагностики были получены результаты среди 925 человек.

Баллы от - 90 до - 45 (отражают высокий уровень развития интолерантности) набрали 1,08% обучающихся;

от - 45 до 0 (невысокий уровень интолерантности) - 4,97% обучающихся;

от 0 до 45 (невысокий уровень толерантности) - 83,14% обучающихся;

от 45 до 90 (высокий уровень толерантности) - 10,81% обучающихся.

Анализ показал, что молодое поколение проявляет средний уровень толерантного отношения к лицам с ОВЗ, имея раздробленные представления о них. Подростки плохо информированы об этике общения с лицами с ОВЗ, лишь частично понимают их чувства и желания, и проявляют фрагментарный интерес к взаимодействию. Кроме того, у большинства не возникает желания помочь таким людям [1].

После получения результатов тестирования основной задачей был выбор методов и средств для проведения факультативных занятий по олимпийскому образованию, истории развития Олимпийских игр, адаптивной физической культуры и движений адаптивного спорта (включая движение Специал Олимпикс). В настоящее время, для проведения дальнейших экспериментальных исследований разрабатываются сценарии и организовываются спортивные мероприятия для повышения уровня формирования толерантности среди подрастающего поколения.

Заключение. Таким образом, на начальном этапе исследования подтверждена необходимость в особом внимании к формированию здорового образа жизни учащихся с привлечением их к занятиям физической культурой и спортом, и воспитания толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья на основе применения олимпийских ценностей, что в дальнейшем будет способствовать гуманизации современного общества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Буданова Н.А. Олимпийские ценности в воспитании у подростков толерантного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья (на примере движения Специальной Олимпиады) / Н.А. Буданова, Т.П. Бегидова // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей

всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / [под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой]. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 102 – 106.

2. Степанов П.В. Воспитание толерантности у школьников: теория, методика, диагностика / П.В. Степанов. -М.: АПК и ППРО, 2006. – 84 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Бурдастых А.И., старший преподаватель, grek23.11@mail.ru

Зуев А.Л., старший преподаватель

Чернев И.Л., старший преподаватель

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Россия, Воронеж*

Аннотация. Одним из важных направлений любой страны является здоровье своей нации. Перед современным образованием среди важных социальных задач является сохранение здоровья ребёнка. Физическое воспитание – это один из показателей качества жизни и успеха человека. Президентом В.В. Путиным в 2005 году была объявлена реализация проекта о здравоохранении, целью которого является улучшение качества жизни Россиян. Физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека. Необходимо с детства формировать позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни. В данной статье будут рассмотрены проблемы физического воспитания школьников, а также предложены пути их решения.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, школьники, образование, здоровый образ жизни, система образования, физическое образование.

PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL: PROBLEMS AND PROSPECTS

Burdastykh A. I., senior lecturer, grek23.11@mail.ru

Zuev A. L., senior lecturer

Chernev I. L., senior lecturer

*Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko
Russia, Voronezh*

Abstract. One of the important directions of any country is the health of its nation. Among the important social tasks facing modern education is the preservation of the child's health. Physical education is one of the indicators of a person's quality of life and success. In 2005, President Vladimir Putin announced the implementation of the health care project, which aims to improve the quality of life of Russians. Physical activity, regulated in accordance with medical indications, is the most important factor in correcting a person's lifestyle. It is necessary to form a positive attitude to sports and a healthy lifestyle from childhood. This article will discuss the problems of physical education of schoolchildren, as well as suggest ways to solve them.

Keywords: physical education, sports, schoolchildren, education, healthy lifestyle, education system, physical education.

Введение. Одно из основных понятий физической культуры – «физическое образование» – было предложено ещё П.Ф. Лесгафтом. В процессе эволюции физическое образование мало изучалось и анализировалось. На сегодняшний день назрела острая необходимость анализа содержания «физического воспитания» в

соответствии с совершенством современной науки – физкультурологии. Физически воспитанный человек и физически образованный человек – разные по своему содержанию – процесс физического воспитания может осуществляться при отсутствии обучения двигательным действиям, при этом физическое воспитание не будет направлено на развитие основных физических способностей.

Цель исследования: экспериментальное обоснование физического воспитания детей в школе: проблемы и перспективы.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, методы математической статистики.

Методика. Педагогическое наблюдение состоит из анализа физическое воспитания детей школьного возраста и анализа педагогической деятельности.

Развитие физического воспитания в системе современного образования тесно связано с укреплением здоровья детей. Физическое воспитание отражает новый уровень в формировании личности. На сегодняшний день проблемы развития физического образования заключаются в организации получения школьниками основного физического воспитания. Основное направление предмета физического воспитания должно рассматриваться как построение системы обучения, а главное совершенство качества обучения при формировании физического воспитания личности. Значение физического воспитания в школьный период жизни человека заключается в формировании фундамента для всестороннего развития, а также укрепления здоровья.

Результаты. С целью исследования значимых проблем физического воспитания у детей был проведён опрос 35 учителей физической культуры со стажем более 20 лет. Респондентам была предложена анкета – опросник, которая состояла из вопроса: «Исходя из вашего мнения, назовите главные факторы, которые приводят к снижению физического воспитания у детей. На основании проведённого опроса было выявлено, что одной из основных проблем физического воспитания детей является проблема материально-технического обеспечения.

Результаты опроса учителей по данной проблеме следующие. Более 70% учителей дали следующий ответ: не достаточно матов, мячей, канатов и другого инвентаря. 30% учителей ответили, что предмет ведут неспециалисты – многие учителя профессионально не развиваются, низкая квалификация, а также отсутствие педагогического образования [2]. Система подготовки и повышения квалификации учителей по физической культуре должна совершенствоваться с учётом стандартов и готовности к трудовой деятельности в изменяющихся условиях. Также существует проблема со стороны школьников – отсутствие мотивации для занятий физической культурой, ведь мотивация к занятиям физической культурой это значимое состояние личности, ориентированное на достижение необходимого уровня физической подготовленности [3].

Процесс мотивации к занятиям физической культурой – это не многоступенчатый процесс: от первых элементарных знаний до глубоких психофизиологических знаний физического воспитания.

Мотивация отражает положительное эмоциональное отношение к занятиям физической культуры, систему знаний и волевых усилий, направленных на познавательную деятельность. Мотивационный механизм является основным компонентом для успешного выполнения деятельности, в том числе и спортивной. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой вызваны, прежде всего недостаточной организацией физкультурной деятельности в школах. В связи с чем, необходимо находить новые организационные средства и методы, позволяющих успешно осуществлять должное направление.

Выводы. По данным проведенного анкетирования необходимо сделать вывод, что мотивация для занятий физической культурой у школьников отсутствует, так как детей не интересуют такие важные факторы как: укрепление здоровья, достижения успеха, стремление приобрести красивую фигуру, достичь победы и другое. В связи с чем необходимо находить оптимальные решения данных проблем. Для чего следует вести пропаганду ЗОЖ, совершенствовать качество образования и повышения профессиональной подготовленности специалистов по физической культуре. В связи с чем, решение проблем физического воспитания учащихся возможно благодаря совершенствованию материально-технической базы, строительства спортивных комплексов, обучения и повышения квалификации учителей по физической культуре, а также повышения мотивации школьников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Красникова Н. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://fizkult-ura.ru/node/779>
2. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК / А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 311 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – 241 с.

СПОРТ – КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Быстрова В. Н., студент, vika.kubsau@mail.ru

Плотников Е.Г., старший преподаватель

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина
Россия, Краснодар*

Аннотация. В ходе современных тенденций, включая пандемию и самоизоляцию, связанную с распространением заболевания COVID-19, мир столкнулся с отсутствием двигательной активности вообще. Возможности человека заниматься физической культурой в замкнутом пространстве (квартира, дом), чаще всего, ограничены использованием гаджетов и «подручных» средств. В статье рассмотрены проблемы, не только вызванные выпуском и использованием населения новейших технологий, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье и физическую активность, а также примеры и способы решения этой проблемы.

Ключевые слова: виды физической активности, здоровье, современные технологии, спорт, физическая активность.

SPORT AS A PART OF LIFE IN MODERN WORLD

Bystrova V.N., student, vika.kubsau@mail.ru

Plotnikov E. G., senior lecturer

*Kuban State Agrarian University,
Russia, Krasnodar*

Abstract. In the course of modern trends, including a pandemic and self-insulation associated with the spread of the disease COVID-19, the world collided with a lack of motor activity at all. The possibilities of a person engage in physical education in a closed space (apartment, house) are most often limited to the use of gadgets and "primary" means. The article discusses the problems not only caused by the release and use of the population of the

newest technologies that have a negative impact on health and physical activity, as well as examples and ways to solve this problem.

Keywords: types of physical activity, health, modern technologies, sports, physical activity.

В настоящее время молодежь совершенствуется, используя разные средства для получения информации. Это различные курсы очные, заочные, онлайн; онлайн библиотеки; библиотеки города; онлайн конференции и много другое. Всё это служит для дальнейшего успешного определения их в различных сферах жизни[1,3].

Современный прогресс не стоит на месте. Теперь чтобы получить какую-то информацию достаточно иметь интернет и компьютер, даже телефона будет достаточно. В считанные секунды можно задать программе вопрос и тут же более 100 тысяч ответов уже у нас перед глазами. Изучая и анализируя их, можно уберечь себя от ошибок прошлых лет, которые совершили когда-то люди и выстроить свою собственную дорогу в решении уже новых задач.

Всё это стало возможным благодаря новейшим технологиям. Да, программы, оборудование и многое другое, облегчили человеку жизнь, но также и усложнили её. Почему? Давайте рассмотрим ситуацию, когда около 50 лет назад ещё не было известно о том, что мы будем находить информацию в считанные секунды, что мы сможем работать, не выходя из собственного дома, что сможем покупать в магазине, еду и также не покидать рабочего места. И ещё можно привести очень много примеров, также это обучение в университете, многие высшие учреждения сейчас проводят подготовку в дистанционном формате, теперь для того, чтобы поработать с преподавателями из других стран достаточно выйти с ними на онлайн связь. Кто бы мог подумать, что мы ко всему этому прейдём?

Выше были рассмотрены положительные стороны развития новых технологий, но также не могу не сказать и об отрицательных моментах. Теперь вместо того, чтобы ходить в университет, молодежь сидит перед мониторами компьютеров. Студенты всё больше перестают посещать библиотеки, читать книги в печатном формате, которые можно потрогать, полистать, от которых через 5 минут не устают и не болят глаза. Молодежь предпочитает электронные книги [2,5,9]. Вместо живого общения с преподавателями, многие выбирают онлайн лекции, когда на обычных можно задать вопросы, побольше разузнать о преподавателе и о его предмете.

Новые технологии, которые облегчили людям жизнь, усложнили физическое состояние населения и усугубило здоровье! Так, например, даже прогулка от магазина и назад, могла отвлечь на некоторое время от работы и от дел, сейчас же, еду доставляют прямо до порога. Однако сидячий образ жизни может в будущем сильно отразиться на здоровье человека. Появятся проблемы со спиной, головные боли, проблемы сердечно-сосудистой системы и много-многое другое. Не зря, сейчас большими шагами идёт развитие в области медицины. Появление частных больниц и аптек на каждом повороте, всё это отражает проблемы физического состояния населения [4,6,10].

Беспокоит также и то, что вместо прогулок в парке и прогулок от дома до дома в гости к друзьям, молодежь готова платить деньги личному тренеру, чтобы тот «заставлял» его физически заниматься. То есть сейчас молодое поколение растёт очень ленивым и малоспособным. Им обязательно нужны те, кто бы смог их «заставить» что-то сделать. Однако это не всегда связано с желанием, а иногда и с возможностями.

Как же решить проблему? Что предпринять, для более активного участия населения в физической культуре? Данную проблему можно решить с использованием тех же самых средств новейших технологий. От них мы всё равно не сможем отказаться. «Заставить» человека положить телефон и просто прогуляться в парке мы не сможем. Тем более «заставить» себя может только он сам. Сейчас данная проблема

уже приобретает значимый характер, и многие действительно задумываются о её решении. Так, например, на некоторых сайтах люди стали публиковать интересные марафоны с бесплатным участием в них. Вот некоторые из: «Забег для девушек в честь 8 марта», «А вы занимаетесь спортом?» с применением конкурсов и игр, «Почему спорт так важен в нашей жизни?» и многие другие. Для мотивации в участие населения, предлагают также сертификаты или небольшие призы победителям.

Сейчас всё более популярным становится онлайн тренировки, когда личный тренер находится с тобой на связи в твоём телефоне. Не считаю, что это один из полезных методов улучшения физической активности населения, но тоже не является одним из плохих. Существует множество приложений с различными категориями нагрузок, которые в наибольшей степени подойдут для каждого. Можно выбрать режим, который интересует именно вас. Может вы просто хотите лёгкие тренировки или более усиленные для достижения определенных целей и т.д. Даже для людей, у которых нет возможностей оплачивать онлайн занятия с тренировками, придумали бесплатные, которых на разных ресурсах расположено огромное количество[7,8].

Также университеты, школы и частные секции устраивают открытые соревнования, для желающих понаблюдать, как проходят занятия и степень подготовки спортсменов. Существуют как бесплатные, так и платные посещения данных мероприятий. Во всяком случае вживую понаблюдать за спортсменами и их игрой куда лучше, чем сидеть перед мониторами компьютеров или экранами телевизоров.

С каждым днём всё больше и больше частников открывают различные кружки с частными тренировками по: самообороне, акробатике, растяжке, йоге, настольному теннису, шахматам и многое-многое другое. Они публикуют различные привлекающие людей, заголовки и небольшими ценами. А самое главное, это то, что они всегда находятся от вас в шаговой доступности.

В современном мире каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье, уделять время не только на работу, но и на спорт. Посещение различных тренировок, спортивных мероприятий, участие в различных играх и турнирах, всё это залог отличного здоровья. Несмотря на все трудности, возникающие в настоящее время, каждый должен понимать значимость физической активности. Спорт – это жизнь, и об этом говорят не только успешные люди, спортсмены и учителя, но и все те, кто так или иначе к нему причастны. Будьте здоровы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Внеурочная деятельность учащихся: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2019. — 80 с.
2. Ильин, В. В. Особенности планирования нагрузки на занятиях по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами разной степени подготовленности в режиме дистанционного обучения / В. В. Ильин, Е. Г. Плотников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 845-852.
3. Кузнецова З. В., Клименко А. А. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. – 2019. – С. 332-334.
4. Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 862-869.
5. Логвина А.И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А.И. Логвина, И.С. Матвеева // Физическая культура и спорт

в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 547-552.

6. Массовый спорт в физическом воспитании студентов: учеб. по-МЗ1 собие / [Е. В. Мудриевская, Т. В. Колтошова, С. Ю. Бахарева, Х. Х. Альжанов] ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2018

7. Матвеева И.С. Компоненты экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-11 лет / И.С. Матвеева, С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 175-180.

8. Тарарина Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 653-659.

9. Цыганкова В.О. Формирование скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-тхэквондистов для улучшения технико-тактической подготовки / О.В. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 431-435.

10. Яни А.В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. профилактика гиподинамии / А.В. Яни, И.А. Каминская // Педагогика: традиции и инновации. IV международная очно-заочная научно-практическая конференция. 2018. С. 64-68

ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» В УФИМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НЕФТЯНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (УГНТУ)

*Валеева Г.В., к.п.н., доцент, valga40@mail.ru,
Валеева Е.Д., старший преподаватель, valeeva-ugntu@yandex.ru,
Уфимский государственный нефтяной технический университет,
Россия, Уфа*

Аннотация. Внедрение «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в Уфимском государственном нефтяном техническом университете (УГНТУ) имеет ярко выраженный прикладной характер, поскольку прикладная физическая подготовка отражает физическое состояние студента нефтяника с требованиями их профессиональной деятельности. Перспективным подходом к решению данной проблемы является внедрение в учебный процесс учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта (бадминтон) с развитием адекватных психофизических качеств, прикладных умений и навыков, обеспечивающих выполнение всех видов профессиональных работ инженера нефтяника, способных на высоком научно-техническом уровне решать поставленные задачи. Поиск путей сближения физкультуры и спорта на основе реализации её социальных функций, переноса спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт, является одной из главных проблем современного воспитательного процесса.

Ключевые слова: бадминтон, студенты, учебный процесс, физическое воспитание, эффективность занятий.

ORGANIZATIONAL AND MANAGEMENT MODEL IN THE IMPLEMENTATION OF THE PROCESS «ELECTIVE DISCIPLINES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT» IN UFA STATE OIL TECHNICAL UNIVERSITY

*Valeeva G.V., PhD, associate professor, valga40@mail.ru,
Valeeva E.D., senior lecturer, valeeva-ugntu@yandex.ru
Ufa State Oil Technical University,
Russia, Ufa*

Abstract. The introduction of «Elective disciplines in physical education and sports» at the Ufa State Petroleum Technical University has a pronounced applied character, since applied physical training reflects the physical condition of a student of oil industry with the requirements of their professional activities. A promising approach to solving this problem is the introduction into the educational process of educational and training sessions in the chosen sport (badminton) with the development of adequate psychophysical qualities, applied skills and abilities that ensure the performance of all types of professional work of an oil engineer, capable of solving at a high scientific and technical level of assigned tasks. The search for ways to bring physical education and sports closer together based on the implementation of its social functions, the transfer of sports technologies into the practice of physical education and the formation of a stable life position focused on sports is one of the main problems of the modern educational process.

Keywords: badminton, students, educational process, physical education, training efficiency.

Введение. Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», включенного в учебные планы основных профессиональных образовательных программ высшего образования, реализуется в Уфимском государственном нефтяном техническом университете (УГНТУ) в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования.

При реализации задачи внедрения предмета «Элективные дисциплины физической культуры и спорта» важно сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. В программу учебного процесса организации и реализации вышеупомянутого предмета для студентов очной формы обучения включена спортивная игра бадминтон. Основу психофизической подготовленности специалиста составляет всестороннее развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности, а также повышение иммунитета и устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды [4].

Следует подчеркнуть, что организм физически подготовленного человека, способен более успешно противостоять неблагоприятным воздействиям таких факторов и условий, как: перегревание, укачивание, переохлаждение и другими, с которыми связаны некоторые виды будущей трудовой деятельности студентов нефтяников. С этими трудностями и сложностями успешно справляется игра бадминтон в купе с общей физической подготовкой [2].

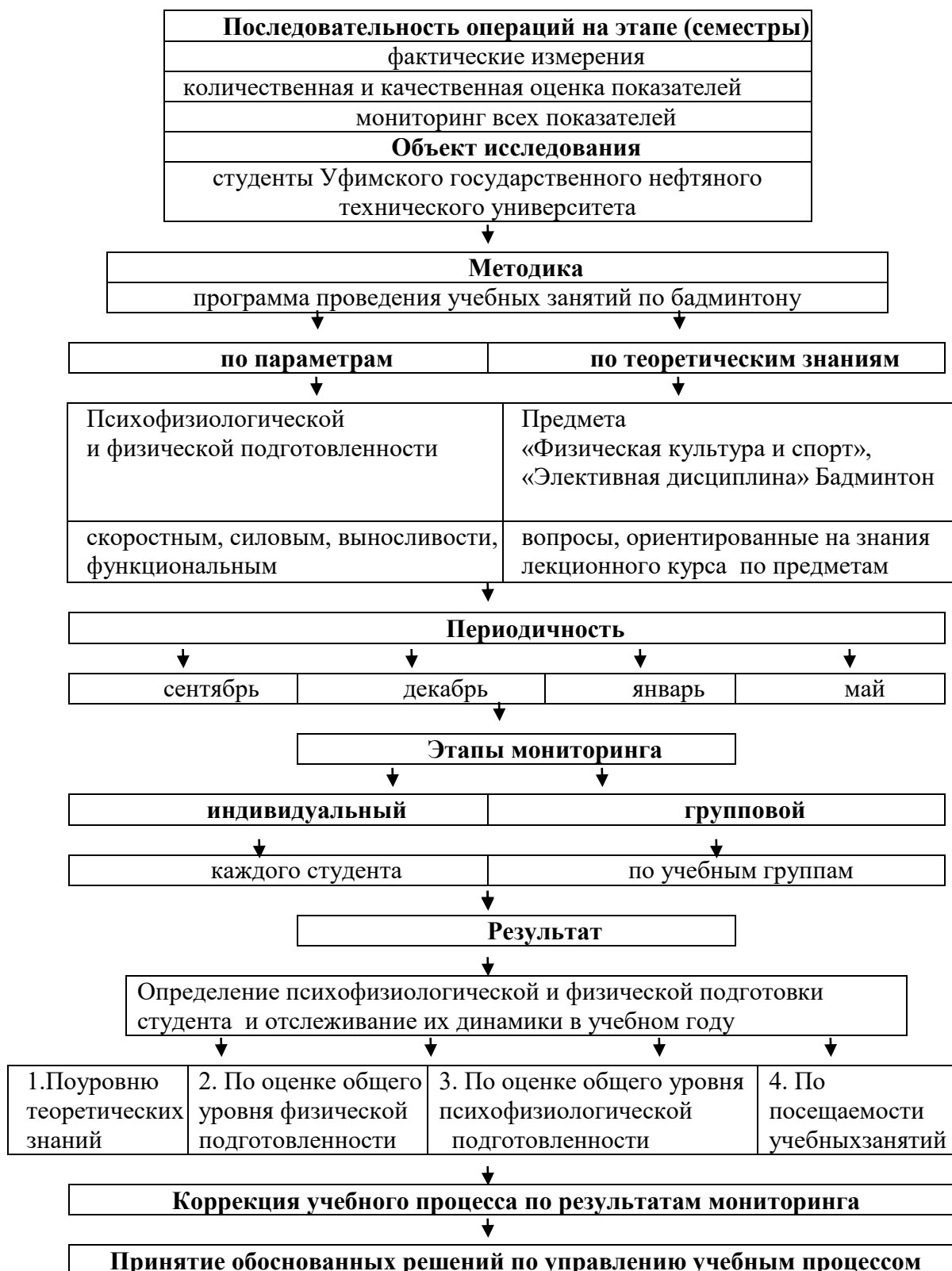
Цель исследования – экспериментально апробировать влияние занятий по бадминтону на развитие физических качеств и психофизиологических функций студентов. В основу статьи положены результаты научного исследования, в котором подтверждается целесообразность применения спортивной игры бадминтон на занятиях по физическому воспитанию для студентов всех учебных отделений Уфимского государственного нефтяного технического университета на протяжении всего курса прохождения элективной дисциплины. Ценность этой дисциплины определяется вкладом в формирование профессиональной подготовленности будущих

специалистов. Занятия бадминтоном должны обеспечить высокий уровень психофизической подготовленности студентов и, прежде всего, прикладного характера.

Одним из решений поставленных выше проблем стала организационно-управленческая модель процесса физического воспитания с использованием элективной дисциплины бадминтон, внедренной в учебный процесс (таблица 1).

Таблица 1

Организационно-управленческая модель процесса физического воспитания



Результаты исследования и их обсуждение. Для построения организационно-управленческой модели комплексного педагогического мониторинга послужило отслеживание уровня знаний предметов «Физическая культура и спорт» и «Элективного курса дисциплины физической культуры и спорт бадминтон», а также важнейших показателей психофизической подготовленности. Организационно-программный документ кафедры физического воспитания УГНТУ определяет основное содержание модуля рабочих программ «Физическая культура и спорт» 72 часа и «Элективные дисциплины физической культуры и спорта, бадминтон» в объеме 328 часов по ФГОС ВО 3++.

Наряду с разделом теоретических и методико-практических занятий этой учебной дисциплиной предусматривается элективный курс, то есть практические учебные занятия в течение пяти семестров обучения студентов, организованные на основе определенного вида спорта (бадминтон). Здесь речь идет о массовом студенческом спорте. В данном случае мы говорим об использовании спорта при подготовке к профессии, о спорте – помощнике в становлении профессионального работника, о спорте – помощнике в учебе и в будущем труде [3].

Программа модуля «Элективные дисциплины физической культуры и спорта, бадминтон» реализуется в 1, 3, 4, 5 и 6 семестрах и включает следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и позитивное отношение к физкультуре – 10 часов;
- методико-практический, направленный на освоение и закрепление студентами основных методов физического воспитания – 10 часов;
- спортивная подготовка, обеспечивающая овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности – 228 часов;
- общая физическая подготовка – 58 часов;
- контрольный, определяющий дифференцированный учет процесса и результаты учебной деятельности студента по дисциплине – 22 часа.

Распределение средств в учебном процессе физического воспитания «Элективного курса дисциплины физическая культура и спорт, бадминтон» показано на рисунке 2.



Рис. 2. Распределение средств физического воспитания в учебном процессе

В бадминтоне как и в других видах спорта, занятия классифицируются по следующим признакам: педагогическому (обучающее, тренирующее, контрольное, восстановительное); нагрузочному (ударное, оптимальное, разгрузочное) и организационному (индивидуальное, групповое, самостоятельное).

Обучающее занятие используется на первоначальном этапе подготовки. Основная задача обучающего занятия – ознакомление с разучиванием технического элемента, формирование двигательного навыка.

Тренирующее занятие применяется на всех этапах подготовки – с 1 по 3 курс. На всех занятиях совершенствуются определенные физические качества конкретного технического элемента, тактические варианты.

Контрольное занятие проводят в конце каждого семестра для определения правильности обучения и внесения корректировки в тренировочный процесс [1].

Для управления учебно-тренировочным процессом необходимо также знать характер объективных требований бадминтона к различным функциям организма человека. С этой целью нами были проведены исследования с группой бадминтонистов студентов (20 мужчин и 15 женщин) третьего и второго разрядов и группой не занимающихся бадминтоном в таком же количестве в возрасте 16-18 лет. По результатам тестирования определялись значения среднего показателя физической подготовленности и функционального состояния.

В университете накоплен большой опыт по организации учебного процесса такого вида спорта, как бадминтон. Занятия бадминтоном осуществляются в условиях эмоционального возбуждения и соответствующих вегетативных реакций. Эта спортивная игра оказывает значительное физиологическое влияние на организм занимающегося и способствует развитию скорости движения, силы, выносливости, ловкости, совершенствует процессы обмена веществ, кровообращения, дыхания и образования ряда двигательных навыков. Он требует от игроков быстрой ориентировки в пространстве, связанной с деятельностью зрительного, проприоцептивного и других анализаторов. А уровень физиологической подготовленности бадминтонистов может определять успешное выступление в соревнованиях.

Отличительными чертами игры в бадминтон являются быстрота реагирования к полёту волана и выносливость к многократным повторяемым кратковременным действиям. В то же время требуется постоянная настороженность (поддержание внимания на высоком уровне) в связи с коварством полета волана и обманными действиями противника. Если сюда добавить пробежки в два-три шага спиной вперед и пробежки к сетке, лицом вперед, то бадминтон можно отнести к атлетическим видам спорта, требующим от человека хорошей выносливости к быстрым движениям [6].

Для управления учебно-тренировочным процессом необходимо также знать характер объективных требований бадминтона к различным функциям организма человека. С этой целью нами были проведены исследования с группой бадминтонистов массовых разрядов (3,2-й) и группой не занимающихся бадминтоном в возрасте 16-18 лет. Исследования показали, что занимающиеся и не занимающиеся бадминтоном, значительно отличаются друг от друга по уровню развития (таблица 2).

Из таблицы видно, что средние показатели физической подготовленности занимающихся и не занимающихся бадминтоном значительно отличаются.

Также определялись показатели функционального состояния занимающихся и не занимающихся бадминтоном. Выявлено, что бадминтону требуется высокий уровень развития зрительного анализатора. Игроки при лабораторных исследованиях в тесте на внимание (табл. Грюнбаума-Косилова) сделали меньшее количество ошибок (две), чем не занимающиеся (четыре). Это является косвенным свидетельством существования «явления переноса» способностей из неспецифической сферы в специфическую. В связи с проблемой быстрой игры в бадминтоне, особую роль приобретает игровое мышление. Разница средних показателей быстроты оперативного мышления у занимающихся бадминтоном составляет 0.23 мс.

Значительный интерес представляет оценка нагрузок, которые приходится выдерживать бадминтону. В период игры и при подготовке к ней бадминтонист выполняет большую мышечную работу, и, естественно, должен быть способен преодолевать значительное физическое утомление. Средние показатели физической работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста у мужчин и женщин

бадминтонистов – отличные (91 и 96 индекс соответственно), а у не занимающихся средние показатели (76 и 70 индекс).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности занимающихся и не занимающихся бадминтоном

Группы n = 20 муж n = 15 жен	Не занимающиеся бадминтоном M + m	Занимающиеся бадминтоном M + m	Разность	Достоверность t	
				1	2
1. Бег на 100м. с Мужчины	14,2+0,44	13,9+0,35	0,3	0,7	4,1
Женщины	17,7+0,44	16,8+0,35	0,4	0,6	2,94
2. Бег 3000м, мин.с мужчины	14,02+0,27	13,35+0,15	0,27	0,6	2,5
2. Бег 2000м, мин.с женщины	11,34+0,13	10,23+0,17	0,49	0,2	2,45
3. Подтягивание, кол-во раз, мужчины	9+2,59	11+1,05	2,0	0,3	2,56
3. Поднимание и опускание туловища, кол-во раз, женщины	50+0,95	58+1,05	8	0,6	3,9

Проведённые исследования по физиологической характеристике учебно-тренировочной деятельности бадминтонистов показали, что игрок в течение 120 минут тренировочного времени получает максимальную нагрузку. Пульсовая сумма учебно-тренировочного занятия у мужчин третьего и второго разрядов составила 19680 ударов, пульсовая сумма восстановления – 712 ударов, а пульсовая стоимость всего занятия – 20392 удара при средней частоте 164 удара в минуту. У женщин пульсовая сумма работы – 19920 ударов, пульсовая сумма восстановления 736 ударов в минуту, а пульсовая стоимость всего занятия 20656 ударов при средней частоте 166 ударов в минуту. Представленные данные свидетельствуют о том, что игра бадминтон, как вид физических упражнений, является эффективным средством, развивающим и нормализующим все психофизиологические функции, физические и личностные качества. Внедрение элективной дисциплины бадминтон в учебно-тренировочные занятия предусматривают положительный перенос умений и навыков вида спорта в профессиональную деятельность специалиста. Исследования, проведенные на студентах потока 2015-2016 года обучения, занимающихся бадминтоном, показали, что в шестом семестре средние показатели психофизической подготовки намного превышают показатели студентов, занимающихся в группах общей физической подготовки.

В показателях обязательных контрольно-зачетных тестов у мужчин, занимающихся на первом курсе по программе общей физической подготовки и по программе элективной дисциплины бадминтон на первом курсе (исходные данные) достоверного различия не наблюдается (при $t = 0,00$ до $0,6$). На 3 курсе показатели контрольно-зачетных тестов у мужчин (конечные данные), занимающихся по программе элективной дисциплины, имеют достоверное различие при $t = 2,04$. Аналогичная картина наблюдается и в показателях тестов у женщин. На 3 курсе показатели контрольно-зачетных тестов (конечные данные), занимающихся по программе элективной дисциплины, имеют достоверное различие при $t = 4,14$.

Установленные статистические параметры характеризуют количественную сторону эффективности нашей методики обучения. Мы установили, насколько

достоверно различны среднеарифметические показатели у студентов на 1 и 3 курсах занимающихся по элективной дисциплине бадминтон и по общей физической подготовке (таблицы 3, 4).

Таблица 3

Анализ показателей контрольных тестов потока 2015/16 года обучения
мужчины

Контрольные тесты	Контингент n1 = 45, n2 = 45	2015-2016 1 курс M ± m	2017-2018 3 курс M ± m	Разность	Достоверность t	
					по исх. данные M	по кон. данные M
Бег 100 мин, с	Программа по ОФП	14,2±0,44	13,6±0,35	0,6	t = 0,71	t = 3,65
	<i>Программа по бадминтону</i>	14,1±0,89	13,2±0,96	0,9		
Бег 3000 м, мин, с	Программа по ОФП	14,02±0,27	13,35±0,15	0,27	t = 0,73	t = 2,75
	<i>Программа по бадминтону</i>	14,04±0,13	13,29±0,17	0,35		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Программа по ОФП	9±0,95	11±1,05	2	t = 0,0	t = 2,04
	<i>Программа по бадминтону</i>	9±0,59	13±1,15	4		

Занимаясь на учебных занятиях бадминтоном, многие студенты выполняют спортивные разряды. Среди учебных групп, занимающихся бадминтоном, регулярно проводятся внутренние соревнования, товарищеские встречи и турниры. Студенты принимают участие в межфакультетской спартакиаде УГНТУ в составе сборных команд своих факультетов.

В учебно-педагогическом процессе при составлении рабочей программы учитывались организация и проведение занятий по физическому воспитанию студентов с основами спортивной тренировки. Перспективное планирование составляется на 3 года обучения, а текущее – на периоды (6 семестров).

Таблица 4

Анализ показателей контрольных тестов потока 2015/16 года обучения
женщины

Контрольные тесты	Контингент n1 = 45, n2 = 45	2015-2016 1 курс M ± m	2017-2018 3 курс M ± m	Разность	Достоверность t	
					по исх. данные M	по кон. данным
Бег 100 мин, с	Программа по ОФП	17,8±0,44	17,4±0,35	0,4	t = 0,3	t = 4,14
	<i>Программа по бадминтону</i>	17,7±0,89	16,7±0,96	0,7		

Бег 2000 м, мин, с	Программа по ОФП	11,29±0,27	10,47±0,1 5	0,02	t = 0,2	t = 2,15
	<i>Программа по бадминтону</i>	11,31±0,13	10,35±0,1 7	0,12		
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Программа по ОФП	50±0,95	58±1,05	8	t = 0,6	t = 2,98
	<i>Программа по бадминтону</i>	49±2,59	63±1,15	14		

Годичный цикл занятий по физическому воспитанию включает в себя 2 периода, т.е. два семестра (осенний и весенний). Разработаны контрольные и зачётные тесты по общефизической, спортивно-технической и теоретической подготовке (таблица 5).

Таблица 5

Контрольные упражнения по балльно-рейтинговой системе

Контрольные тесты по БРС (баллы)			12	11	10	9	8	7	6	5	4
1	Челночный бег на бадминтонной площадке: лицом вперед до касания сетки рукой и спиной назад до касания ногой задней линии, количество раз за 30 с	Для всех мед. групп	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2	Прыжки в выпаде со сменой ног, количество раз за 30 с		60	55	50	45	40	35	30	25	20

Представленные выше данные свидетельствуют о том, что занятия по программе элективной дисциплины бадминтон являются эффективным средством, развивающим и нормализующим все психофизиологические функции, физические и личностные качества, что обеспечивает подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Таким образом, рабочая программа по курсу элективной физической культуры и спорта, составленная из спортивной игры бадминтон, и общей физической подготовки позволяет успешно реализовывать и оптимально решать современные проблемы укрепления здоровья и сохранения заинтересованности в занятиях физическими упражнениями после окончания вуза.

Не вызывает сомнения, что рассмотренные выше подходы по улучшению работы в области физического воспитания, эффективно повысят качество подготовки специалистов нефтегазового профиля, которые будут обладать универсальными специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда. Спорт вообще полезен. Но в бадминтоне имеется только ему присущий фактор. Выяснилось, что эта игра еще полезна для зрения и реально излечивает близорукость [5].

Занимаясь на учебных занятиях бадминтоном, многие студенты выполняют спортивные разряды. Среди учебных групп, занимающихся бадминтоном, регулярно проводятся внутренние соревнования, товарищеские встречи и турниры. Студенты

принимают участие в межфакультетской спартакиаде УГНТУ в составе сборных команд своих факультетов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бадминтон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ А.М. Горячев, А. А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2010. – 160 с.
2. Валеева Г.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих инженеров химиков технологов и механиков нефтяного производства: дис. ... канд. пед. наук: / Валеева Г. В. – Л., 1989г. – 201 с.
3. Валеева Г.В. Бадминтон. Особенности методики тренировочного процесса Учебное пособие, Уфа, УГНТУ, 2012 – 136 с.
4. Валеева Г.В. Формирование модели специалиста нефтегазового профиля средствами физического воспитания, Электронный научный журнал «Нефтегазовое дело, №, 2014. – С.517-533.
5. Валеева Г.В., Валеева Е.Д., Бадминтон как средство профилактики и предотвращения близорукости у студентов УГНТУ// Материалы Межд. учеб. метод. конф. – Уфа, УГНТУ, 2021. – С. 49.
6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Особенности построения учебно-тренировочного занятия по бадминтону// Материалы Межд. учеб. метод. конф. – Уфа, УГНТУ, 2012. – С. 139.

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И САМОПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Валиуллина О.В., к.п.н., доцент, yello4@mail.ru
Семерханова Н.Ф., доцент
Яунбаева Н.С., старший преподаватель
Башкирский государственный университет
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос об организации процесса физического воспитания, направленного на самоподготовку, самосовершенствование студентов специальной медицинской группы. Определены интересы и потребности в занятиях физической культурой самостоятельно.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самоподготовка, самосовершенствование, мотивация.

SELF-IMPROVEMENT AND SELF-TRAINING OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION PROCESS

*Valiullina O. V., PhD, associate professor, yello4@mail.ru,
Semerkhanova N.F., associate professor
Yaunbaeva N. S., senior lecturer
Bashkir State University, Russia, Ufa*

Abstract. The article considers the organization of the process of physical education aimed at self-training, self-improvement of students of a special medical group. Interests and needs for physical education are defined independently.

Keywords: students, physical education, self-training, self-improvement, motivation.

Введение. Постоянное нервно-эмоциональное напряжение, стрессы в период адаптации в вузе оказывают некоторое неблагоприятное влияние на «спортивную форму» и здоровье студентов, поступивших на обучение в вуз. Особенно затруднительно положение обучающихся, имеющих низкий уровень здоровья и работоспособности, определенных в отдельную физкультурную группу – специальную медицинскую [2].

Посещение практических занятий обязательно для всех обучающихся, независимо от нозологии здоровья. Занятия двухразовые, четыре часа в неделю. Во время вводной беседы определяются уровень заболевания (со слов или при наличии справок от врача), составляется план-график прохождения учебного материала, тематический календарный план, рабочие программы, учебно-методический комплекс. В них отражены циклы планирования, дозировка учебного материала, темы занятий, методические указания и рекомендации. Компактность и емкость апробированных видов учебной документации следует отнести к процессу освоения, в дальнейшем, совершенствования, рационального использования средств физической культуры в физическом воспитании студенческой молодежи с ослабленным здоровьем.

Физическое воспитание на начальном этапе подготовки, прежде всего, имеет корригирующее оздоровительное значение, что позволяет сократить адаптационный период в вузовской среде. Индивидуализация в подборе физических нагрузок и выполнение доступных зачетных требований к физической подготовленности студентов заключается в дифференцированной оценке исходного уровня изучаемых показателей и достижений прогрессивных результатов по сравнению с ними по окончании семестра, учебного года.

Однако, учебных часов, отведенных на занятия по физической культуре в рамках дисциплины, недостаточно для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Немаловажный момент на начальном этапе обучения – это формирование самостоятельности в выполнении физической нагрузки [1,4].

Нами было проведено исследование среди обучающихся 1 курса специального медицинского отделения. В опросе приняли участие девушки (87 человек), имеющие различные отклонения в состоянии здоровья и как следствие, низкий уровень физической подготовленности.

Цель исследования – определение мотиваций, интересов и потребностей в занятиях физической культурой самостоятельно.

Результаты опроса в таблице 1.

Таблица 1

Определение интересов и потребности в занятиях физической культурой самостоятельно

Вопрос: Какова была мотивация самостоятельных занятий?	ответы
Улучшение самочувствия	57 %
Поддержание физической формы	31%
Укрепление здоровья	26 %
Двигательная активность	19%
Мышечный тонус	12%

Результат опроса показал, что на первом месте у обучающихся первокурсников (девушек), как и предполагалось, это улучшение самочувствия (57%), т.е. работоспособности, позволяющей выполнять учебную нагрузку, прежде всего, и успешно адаптироваться в студенческой жизни.

На втором месте по значимости, поддержание хорошей физической форма (31%), а, значит, и красивого телосложения.

Опрошенные студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, конечно же, заботятся о своём здоровье, уделяют время на выполнение оздоровительных физических нагрузок. Об этом свидетельствует результат опроса (26%).

Отметили в ответах, как значимое, сохранение двигательной активности, необходимой для сохранения работоспособности (19%).

Следует отметить, что роль преподавателя в самосовершенствовании и самоподготовке студентов заключается в объективной оценке исходного уровня их физической подготовленности. На первом месте стоит формирование мотивов, побуждающих студентов к физическому саморазвитию и самосовершенствованию, желанию заниматься самостоятельно. В данном аспекте очень важно оказание методической помощи в подборе средств и методов самоподготовки, ведению самоконтроля [3,5].

Консультативно-методическая помощь со стороны преподавателя не должна регламентироваться рамками обязательных занятий. Выделение времени для самоподготовки, индивидуальные планы занятий и зачетные требования будут способствовать увеличению двигательной активности студентов, привитию привычки и потребности в самостоятельных занятиях.

Рекомендуемы для оценки физической подготовленности контрольные (зачётные) требования также должны побуждать занимающихся к ежедневным дополнительным самостоятельным упражнениям и отражать уровень развития физических качеств, двигательных навыков, умений, знаний, обеспечивающих правильное физическое развитие, успешное обучение в вузе и профессиональную психофизическую готовность к будущей трудовой деятельности.

В зачетные требования за полугодие может быть включено улучшение (достижение более высокого уровня подготовленности) 2-3 контрольных упражнений. При этом необходимо предоставить право выбора студенту. В основу контрольных упражнений, отражающих уровень физической подготовленности, положены требования к развитию жизненно важных физических качеств:

1. Выносливости, имеющей положительный перенос на уровень физической и умственной работоспособности.
2. Гибкости, качества, необходимого для поддержания здорового состояния опорно-двигательного аппарата.
3. Силы, необходимой для строения и коррекции телосложения, выполнения силовой деятельности.

За второе полугодие должны быть улучшены все оставшиеся показатели. При проведении контрольных испытаний, подборе упражнений для самоподготовки преподаватель и студент должны обсудить перечень ограничений и противопоказаний, обусловленных диагнозом заболевания.

Выводы. Таким образом, работа с категорией студентов, имеющих низкий уровень здоровья и физической подготовленности, на начальном этапе обучения в вузе должна быть направлена на выполнение следующих задач:

- ознакомление с условиями и особенностями физического воспитания;
- развитие основных двигательных умений и физических качеств до необходимого уровня (с учетом уровня здоровья);
- совершенствование техники отдельных упражнений с целью подготовки и сдачи контрольных испытаний.

Предложенная система позволяет получать индивидуальные характеристики возможностей студентов, побуждает их к систематическим занятиям физической самоподготовкой, способствует росту физических показателей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПОСОК

1. Адова, О.Л. Самостоятельные занятия физической культурой как критерий сформированности компетенций /О.Л. Адова, Н.Ф. Семерханова //Инновационная наука: прошлое, настоящее, будущее. Сборник статей Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – 2016. – С.105-107.
2. Валиуллина, О.В. Социальное значение физической культуры в формировании ценностных ориентаций студенческой молодежи /О.В. Валиуллина, Л.Г. Селезнева //Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта высших учебных заведений Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – 2011. – С.158-161.
3. Семерханова, Н.Ф. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой студентов /Н.Ф. Семерханова //Научное обеспечение инновационного развития АПК: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XX Юбилейной специализированной выставки «АгроКомплекс-2010». – 2010. – С. 384-387.
4. Ягафаров, Р.Р. Формирование самостоятельности студентов /Р.Р. Ягафаров, О.В. Валиуллина //Наука молодых - инновационному развитию АПК: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Башкирский государственный аграрный университет. –2013. – С.274-278.
5. Яунбаева, Н.С. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н.С. Яунбаева, Л.Г. Селезнева //Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова; под редакцией О.М. Поповой. – 2012. – С. 351-353.

ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ, ПРЕОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Валькова Т. Ю., учитель физической культуры, toysn51@mail.ru
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 5 имени
Героя Советского Союза А.М. Числова Тракторозаводского района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье обращено внимание на одну из главных проблем современного общества: недостаточном уровне понимания у школьников ценности своего здоровья, а так же приобретения навыков здорового образа жизни по средствам физического воспитания. Учитель в статье рассказывает опыт своей работы, компоненты обучения и воспитания, интегрирующихся по вектору здоровьесберегающей среды развития детей. Принципиальным подходом в своей работе выделяет цели и ценности педагогического процесса, принципы построения педагогической среды. А так же использует различные технологии, озвояющие эффективно формировать культуру здорового образа жизни школьника, активно применяя различные средства физического воспитания.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, ценности здоровья.

STUDENTS ' UNDERSTANDING DEVELOPMENT OF HEALTH VALUE, ACQUISITION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

*Valkova T. Yu., PE teacher, moysn51@mail.ru
Municipal general Education institution "Secondary school №51 named after the
Hero of the Soviet Union A.M. Chislov Traktorozavodsky district of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Abstract. The article draws attention to one of the main problems of modern society: the lack of understanding among schoolchildren of the value of their health, as well as the acquisition of healthy lifestyle skills by means of physical education. The teacher in the article tells the experience of his work, the components of training and education, which are integrated according to the vector of the health-saving environment of children's development. With a principled approach in his work, he highlights the goals and values of the pedagogical process, the principles of building a pedagogical environment. And also uses various technologies that allow effectively form a culture of a healthy lifestyle of a student, actively using various means of physical education.

Keywords: healthy lifestyle, health-saving technologies, physical education, health values.

Введение: существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, поэтому особенно актуальными являются проблемы физического воспитания школьников. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию организма. Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность [3].

При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, большая роль в приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом принадлежит внеклассной спортивно-массовой работе. Она включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Сюда входит:

- подготовка команд классов к школьным соревнованиям;
- тренировки сборных команд школы разновозрастных групп по различным видам спорта;
- ежемесячные дни здоровья;
- организация спортивных секций, групп здоровья;
- организация и проведение подвижных перемен, соревнований, праздников, турниров, конкурсов, товарищеских встреч по спортивным играм;
- успешное участие разно половых и разновозрастных команд школы в городской школьной спартакиаде по различным видам спорта;
- занятия с детьми отнесёнными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу;
- работа с допризывной молодёжью: тестирование по ОФП, конкурсы и викторины по курсу ОБЖ,
- участие в школьной спартакиаде по видам спорта ,а также участие в районной спартакиаде.

Формирование ценностей здорового образа жизни [1] – основа здоровьесбережения школьников. Ребенок, проживая в большом городе, постоянно подвержен стрессам, негативно влияющих на здоровье. Современная школа сама становится фактором снижения здоровья школьников, увеличения психологических

нагрузок. Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни [1], воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающих стрессоустойчивость школьников.

В МОУ СШ №51 все компоненты обучения и воспитания интегрируются по вектору здоровьесберегающей среды развития детей.

Принципиальным подходом в общеобразовательной школе № 51 стало выделение в построении образовательной системы общезначимой идеи ценности культуры здоровья, здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающего социума.

Целью работы является: формирование у школьников представления о ценности здоровья[4] и ресурсах собственного организма, приобретение навыков здорового образа жизни[1].

Методы исследования: вся работа направлена на то, чтобы развивать у школьников позитивные эмоции, формировать устойчивые ценностные ориентации, совершенствовать опыт творческой деятельности, развивать волевые качества, осваивать позитивный опыт здоровьесбережения и здоровьетворчества. С этой целью разработана совокупность технологий[2], обеспечивающих возможность активного вовлечения каждого школьника в здоровьесберегающую деятельность, в познание ценности здорового образа жизни, посредством организации системы практико-ориентированной деятельности, охватывающей все возрастные группы школьников.

Одним из методов является создание презентаций. Работая над созданием презентаций ученик, обучается навыкам сохранения здоровья. Учится правильно использовать собственные ресурсы здоровья, справляться со стрессом, анализировать конкретные ситуации и выбирать способы поведения, адекватные этим ситуациям. Учится использовать приобретенные знания для решения познавательных и практических задач: оценивать состояние здоровья, выявлять факторы, влияющие на самочувствие, связанное с авитаминозом, разрабатывать рекомендации по правильному использованию витаминов.

Главным в своей работе школа считает: «От здорового класса к здоровой параллели к здоровой школе». Ее специфическая миссия – включение всех субъектов образовательного процесса - учеников, учителей, сотрудников, родителей в работу по формированию здоровьесберегающего пространства школы.

Выделены цели и ценности педагогического процесса принципы построения педагогической среды:

- разделения ответственности за сохранение, формирование своего здоровья, здоровья близких, сверстников, окружающих, изменение поведенческих навыков;
- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме;
- демократии и равенства всех участников образовательного процесса, здоровьесберегающего социума;
- доверия и компетентного действия в функционировании здоровьесберегающего социума, в проведении медицинских, оздоровительных, диагностических мероприятий, психолого-педагогическом, социально- педагогическом сопровождении;
- взаимодействия кооперантов по формированию здоровьесберегающего пространства класса, параллели, школы,

В ходе эксперимента были определены пути и способы проектирования содержания воспитания и образования в школе. В основу положен системно – комплексный подход в обучении школьников основам здорового образа жизни[1], сохранению физического и психического здоровья, стрессоустойчивости,

формированию здорового жизненного стиля, личной компетенции в вопросах сохранения и укрепления здоровья, культуре безопасности жизнедеятельности. Содержание материала отбиралось на основе программы по физической культуре для 1-11 классов под редакцией А.А. Зданевича, и В.И. Ляха. В работе использовались: гуманистический, личностно-ориентированный, системный подходы.

Отбор содержания образования основан на принципах: дополнительности, равновесия, партнерства, создания успеха в обучении:

Принцип партнерства обеспечивает становление детско-взрослой общности в образовательном процессе, способствующей решению целей и задач.

Принцип дополнительности позволяет создать в школе особое содержание образования, дополненное специальными компонентами ЗОЖ, обеспечивающее обучение школьников навыкам здорового образа жизни и формированию культуры здоровья.

Принцип равновесия регулирует дополнение к содержанию основных школьных курсов материалом программы «Здоровье», что позволяет распределять учебный материал в разных предметных областях соразмерно возрастным особенностям школьников, возможностям содержания основного курса.

Принцип создания успеха в обучении, развитии, воспитании стимулирует взаимопонимание между учителем и учеником, родителями и детьми, родителями и учителями, обеспечивает единство действий школы и семьи.

Создание презентаций о ЗОЖ обучающимися способствует:

- обучению культуре здоровья и навыкам здорового образа жизни ;
- профилактике курения, алкоголизма;
- социальной адаптации.

Особой здоровьесберегающей технологией[2] формирования субъектной позиции школьников является разработанная нами акция - марафон «ЗДОРОВЬЕ! Будь с нами!». Цель марафона – интеграция всех знаний, умений, навыков, приобретенных за год, подтверждение компетентности школьников как носителей здорового образа жизни на различных его этапах.

Выводы: Демонстрация презентаций позволяет школьнику по другому относиться к формированию культуры здоровья, формируется его субъективная активная позиция, меняются его поведенческие, мировоззренческие установки от «Здоровья как условие», через «Здоровье как потребность» к «Здоровью как ценность[3]».

Выступления на классных часах позволяют открыто и публично проявляются субъектные качества личности школьников в здоровьетворчестве, подтверждается значимость собственных умений и навыков, демонстрируется личностная гражданская позиция.

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий [2] позволяет эффективно формировать культуру школьника, влиять на формирование культуры здоровья в семье, ближайшем социальном окружении и в референтных группах сверстников, развивать творческий потенциал учащихся.

Применение мероприятий направленных на улучшение здоровья и физического развития, таких как: подготовка команд классов к школьным соревнованиям, тренировки сборных команд школы разновозрастных групп по различным видам спорта, ежемесячные дни здоровья, организация спортивных секций, групп здоровья, организация и проведение подвижных перемен, соревнований, праздников, турниров, конкурсов, товарищеских встреч по спортивным играм, успешное участие команд школы в городской школьной спартакиаде по различным видам спорта, занятия с детьми отнесёнными по состоянию здоровья в специальную группу, работа с допризывной молодёжью, тестирование по ОФП, конкурсы и викторины по курсу ОБЖ позволили вовлечь 80% учащихся школы в участие физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в режиме учебного дня, а также приобщении детей и подростков к ежедневным занятиям физкультурой и спортом способствовали формированию представления о ценности здоровья [4] приобретения, навыков здорового образа жизни [1], по средствам физического воспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Красникова, Н. Задачи физического воспитания детей школьного возраста [Электронный ресурс] / ФизкультУРА - 2016. - 28 декабря. - URL: <http://fizkultura.ru/node/779> (дата обращения: 28.12.2016).
2. Кряж, В.Н., Кряж, З.С. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов - М.: Академический Проект, 2004. - 241с.
4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер, реч. науч. конф. / ДВГУ. - Владивосток, 2003. - 259 с
5. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК / А.Ц. Пуни. - М., 1979. - 311 с.

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

*Величкин А.А., учитель физической культуры, and.veli4kin@yandex.ru,
МОУ Гимназия №10,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Показана роль спортивных игр в структуре физического воспитания в старших классах общеобразовательных школ. Рассмотрены конкретные направления и организационные формы физического воспитания в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: спортивные игры, школьники, физическое воспитание

THE ROLE OF SPORTS GAMES AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGH SCHOOLS

*Velichkin A. A., PE teacher, and.veli4kin@yandex.ru
Gymnasium №10,
Russia, Volgograd*

Abstract. The role of sports games in the structure of physical education in the senior classes of secondary schools is shown. The specific directions and organizational forms of physical education in general education schools are considered.

Keywords: sports games, schoolchildren, physical education.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств.

Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

В ряде исследований установлено, что у старшеклассников, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе школьников в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль (3,5).

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях общеобразовательных школ зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций школ и других условий. Выделяются гигиеническое, оздоровительно – рекреативное, общеподготовительное, спортивное, лечебное направления.

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в домашних условиях: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно – рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе домов отдыха, оздоровительно – спортивных лагерей.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течении длительного времени на уровне требований норм комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящих в комплекс ГТО: легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях, или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений.

В современном обществе открываются широкие возможности для выбора и занятий избранным видом спорта. Однако, чтобы их реализовать, необходимо найти пути целенаправленного воздействия, побуждающие к занятиям физической культурой и

спортом все большее число молодежи. Современные средства и методы вовлечения школьников в занятия физкультурно – спортивной деятельностью должны учитывать не только социально – экономические факторы, но и индивидуальные особенности личности и значимости мотивов при выборе определённых форм и средств занятий физкультурно – спортивной деятельностью. Следовательно, актуальным становится возможность педагога выбрать из большего числа вариантов и предложить школьнику определённый вид занятий физкультурно – спортивной деятельности. Это может быть как циклический вид спорта, так и спортивные игры в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

Ещё И.М. Сеченов (1903 г.) показал, что наиболее производительными и благоприятными для организма человека являются такие виды и режимы работы, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что при утомлении работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном, а при активном отдыхе, когда выполняются специально организованные движения другими неутомленными частями тела, что способствует более глубокому торможению утомлённых нервных центров, в результате чего в них усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается в большей степени, чем при пассивном отдыхе. Физиологические механизмы влияния физических упражнений на организм человека заключается в том, что при регулярной рациональной мышечной деятельности изменения во внутренних органах и системах происходят за счёт совершенствования управления со стороны нервной системы по механизму моторно – висцеральных и висцерально – моторных рефлексов (М.Р. Могендович, 1957). Так под влиянием систематической мышечной деятельности происходит усиление парасимпатических и межцентровых нервных влияний на сердечнососудистую, дыхательную и другие системы и органы, что приводит к увеличению функциональных резервов организма.

В системе физического воспитания спортивные игры и соответствующая физическая подготовка занимают, на мой взгляд, главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также прикладному значению.

Спортивные игры являются самостоятельными видами спорта, связанными с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определённым правилам.

Спортивные игры, в которых соревнуются две и более команды, называются командными спортивными играми.

Основными физическими качествами, обеспечивающими успешность игровой деятельности школьников являются: 1) сила – способность занимающегося преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Сила мышц определяет быстроту движений и способствует проявлению выносливости и ловкости. Специальная сила – высокая способность игрока проявлять силу мышц в режимах, которые требуются при выполнении характерных для силовых напряжений игровых действий. 2) Быстрота – способность выполнять движения в минимальный промежуток времени. Быстрота обусловлена соответствующей деятельностью коры головного мозга, нервными процессами, вызывающими сокращение, напряжение и расслабление мышц.

Формами проявления специальной быстроты являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч или на действия партнёра и соперника; она отражает возможность игрока понять намерения и действия партнёра и соперника, а также определить направление полета мяча и реагировать на него адекватным способом;

- способность к быстрому началу движения (к ней относится стартовое начальное ускорение при игре в защите);

- способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов – способность к быстрому перемещению в различных направлениях. Характерными для

игровой деятельности занимающихся являются реакция выбора и реакция на движущийся объект; 3) выносливость – это способность организма противостоять утомлению или способность к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры, в связи с необходимостью длительного, непрерывного и быстрого реагирования на постоянно меняющуюся обстановку. Мерой выносливости является время, в течении которого занимающийся способен поддерживать заданную интенсивность игровой деятельности; 4) Ловкость – способность выполнять сложные двигательные движения правильно и быстро. Это качество в движениях связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и в её совершенствовании. В ходе игры непрерывно меняется обстановка, что требует быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата; 5) Гибкость – подвижность в суставах позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок, сухожилий, от силы мышц и состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц; 6) Прыгучесть – способность прыгать максимально высоко, далеко.

Прыгучесть комплексное качество, основу которого составляют сила мышц и быстрота их сокращения при сохранении оптимальной амплитуды движения. Для проявления прыгучести необходима «взрывная сила» - способность проявлять максимальные величины силы в наименьшее время (скоростно – силовые качества).

Из выше изложенного следует, что основную роль в общей и специальной физической подготовленности занимающихся спортивными играми играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Эти физические качества являются определяющими в физическом развитии и здоровье старшеклассников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Постнов.- М.: изд: «Academia», 2008 – 518с.
2. Коровин С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – 132с.: ил.С.29
3. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии / Е.В.Советова // Ростов на Дону: Феникс, 2007. - №4-С. 285.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высшего учебного заведения / Ж.К.Холодов. – 3-е изд.,стер.-Издательский центр «Академия», 2004. 480 с.
5. Физическая культура: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики , 2000.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ТХЭКВОНДИСТОВ

*Воронцов А.Ю., соискатель, mikhail0871@rambler.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В настоящее время в тхэквондо практикуются различные варианты применения методов спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки и с учетом манеры ведения поединка. Накопленный экспериментальный

опыт использования широкого арсенала методических подходов для развития скоростных и силовых показателей, демонстрируемых тхэквондистами при выполнении различных технических действий, позволяет констатировать целесообразность применения в рамках тренировочного процесса специальных заданий, приближенных к условиям соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тхэквондо, скоростно-силовые способности единоборцев, методы спортивной тренировки.

SUBSTANTIVE ASPECT OF METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF TAEKWONDO ATHLETES' SPEED-POWER QUALITIES

*Vorontsov A.Yu., applicant, mikhail0871@rambler.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. At present in taekwondo various options of sports training methods using are practiced, depending on the stage of sports training and taking into account the manner of conducting a fight. The accumulated experimental experience of using a wide types of methodological approaches for development of speed and power indicators demonstrated by taekwondo athletes when performing various technical actions allows us to state the expediency of using special tasks within the training process that are close to the conditions of competitive activity.

Keywords: taekwondo, speed-strength abilities of combatants, methods of sports training.

Введение. Специалистами по восточным единоборствам отмечается необходимость развития специальных физических качеств исключительно в соревновательных упражнениях. В частности, заслуживает внимания идея О.Г. Эпова [7] проводить сопряженную тренировку для мышц ног в тхэквондо ВТФ. Автор отмечает, что «... спортивная подготовка тхэквондистов высокой квалификации состоит из двух полугодичных циклов (макроциклов), которые преимущественно разделены на подготовительный и соревновательный периоды. Если в подготовительном периоде на общеподготовительном этапе большее время отводится средствам общей физической подготовки, то на специально-подготовительном этапе – средствами специальной физической и технико-тактической подготовки, где применяются: различные виды ударов, в том числе и с целевыми установками, маневры, технико-тактические действия в нападении и защите, спарринги». Проведенные исследования позволили определить оптимальную длину амортизатора и время нагрузки в упражнении.

Сопряженный метод, предлагаемый О.Г. Эповым в рамках специально-подготовительного периода, предполагает «... выполнение работы в трех различных вариантах в зависимости от технико-тактических задач. Принцип подпора интервалов работы и отдыха зависит от длины жгута, чем короче жгут, тем больше время отдыха и меньше время работа, чем длиннее амортизатор, тем больше время работы и короче период отдыха».

В свою очередь А.М. Симаков [4], исследуя тему методики развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства юношей 15-16 лет, отмечает, что «... путём анализа соревновательной деятельности спортсменов, было выявлено, что физическими качествами, определяющими успех, соревновательной деятельности тхэквондистов являются скоростная выносливость мышц ног и рук».

Результаты исследования. По мнению О.Г. Эпова [6] в современном тхэквондо спортсмены используют две тактические манеры ведения поединка – провоцирующую и атакующую. Давая определение провоцирующей манере ведения поединка, О.Г. Эпов отмечает следующее «... провоцирующая манера – это манера, которая позволяет удерживать противника на своих ударных дистанциях и не разрешать ему осуществлять атакующие действия по отношению к себе». Атакующая манера ведения поединка характеризуется следующим образом «...спортсмен находится в высокой стойке и осуществляет непрерывные ударные действия руками и ногами со средней скоростью и со средней интенсивностью» [6].

Говоря об особенностях сопряжённой непрерывной ударной тренировки, специалист предлагает выполнять работу в течение 12 раундов. Длительность одного раунда составляет 2 минуты, интервалы отдыха – 1 минуту. В каждом раунде решается своя технико-тактическая задача. Интенсивность предлагаемой работы составляет ЧСС 140-150 ударов в минуту. В период выполнения заданий предлагается выполнять непрерывные удары по мешку в различные уровни «со средней скоростью» и «средней интенсивностью» Данный вид тренировки, по мнению О.Г. Эпова, решает следующие задачи: «1. Повышение аэробного объема функционального состояния спортсмена. 2. Закрепление навыков одиночных и серийных ударов в предполагаемые раскрытые ударные поверхности противника. Отработка коронных связок и комбинаций, шлифовка соревновательных ситуаций» [6].

Нам представляется, что субъективно оценить данные параметры – непростая задача. Дополнительно предлагается выполнять через каждые 15-30 минут акцентированный удар или серию, в одном из раундов предлагается наносить акцентированные удары средней интенсивности, в других – максимальной. Возникает вопрос: почему применительно к удару используется такое понятие как интенсивность, не проще ли применять более понятные выражения, к примеру, сила удара. Предлагаемая методика, на наш взгляд, является довольно интересной, но остается самый главный вопрос, касающийся субъективности оценки параметров интенсивности ударов. Тренеру и спортсмену будет достаточно сложно оценивать данные параметры в течение 12 раундов. Для решения данной проблемы необходима специальная измерительная аппаратура, которая позволит оценить количество наносимых ударов за раунд, их силу относительно максимальной.

Немаловажным фактором при развитии скоростно-силовых способностей будет учет сенситивных периодов. А.М. Симаков [5] отмечает, что «... достижение успеха на спортивной арене в соревновательных движениях возможно лишь при хорошем развитии качества быстроты». Как известно для каждого человека имеются свои пределы роста быстроты движений, обусловленные генетическими факторами. Автор также отмечает, что «... в спорте существует явление стабилизации скорости движений на некотором достигнутом уровне – скоростной барьер. Повысить этот предел произвольно обычно не удастся, и в тренировке применяются специальные средства: бег под горку, бег на тредбане с повышенной скоростью, бег за мотоциклом, упражнения с использованием резинового жгута и т.д. Этим путем достигается дополнительное повышение лабильности нервных центров и работающих мышц. Преодолевая определенные напряжения, спортсмен, перешагивая через скоростной барьер, улучшает свои скоростные показатели».

А.М. Симаков, также отмечает, что в тхэквондо «... развитие быстроты происходит комплексно. Одним из видов неспецифических снарядов, является резиновый жгут, с которым можно выполнять упражнения, в которых будут задействованы все необходимые группы мышц для повышения скорости нанесения одиночного удара». Выполнение ударов не должно искажать технику удара, оптимальной дозировкой для каждого удара являются повторения не более 10 раз [4–5].

Вопрос скоростно-силовой выносливости также не менее важен как, собственно, скорость или силовые способности. О.В. Селезнева [3] утверждает, что «... при работе над развитием скоростно-силовой выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма». По методике, описываемой в трудах автора, предлагается выполнение упражнений средней и высокой интенсивности. Работа проходит по раундам; количество раундов – 3; длительность одного раунда – от четырех до полутора минут; длительность отдыха между раундами – от одной до двух минут. Основными средствами при развитии скоростно-силовой выносливости по предлагаемой методике являются имитационные упражнения с небольшими отягощениями (2-3 кг), бой с тенью, прыжки со скакалкой, работа на насыпной груше и мешке, упражнения на лапах, работа в парах в полной амуниции.

Дополняя вопрос развития специальной выносливости тхэквондистов, А.Е. Саламаха [2] отмечает, что «... стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для тхэквондо в целом должна основываться на двух основных предпосылках: совершенствование специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости анаэробных способностей; развития и совершенствования компенсаторных механизмов: увеличение мощности аэробных способностей».

Изучая специальные способности тхэквондистов в модели соревновательных действий М.А. Карпов [1] утверждает, что «... на качество и количество выполнения атакующих действий, отражаемых очками, непосредственно влияют сила, быстрота и точность выполнения удара. Это является свидетельством непосредственной связи психомоторных функций, позволяющих определить скоростно-силовые и пространственные параметры двигательного навыка с эффективностью атакующих действий».

Еще один метод развития скоростно-силовых способностей предлагает О.Г. Эпов, описанный в статье под названием «Интервальная спуртовая тренировка в подготовке спортсменов ударных видов единоборств на примере Тхэквондо ВТФ» [8]. В данной статье автор рассматривает возможность тренировки скоростно-силовых качеств интервальным методом. Суть его заключается в том, чтобы работа выполнялась с максимальной интенсивностью в течение 7-8 секунд. Необходимо демонстрировать различные удары по снарядам и в спарринговых заданиях. В одной серии следует выполнять по 5 подходов, между сериями, автором предлагается отдых 5-6 минут. Эпов О.Г. утверждает, что «... выполнение тренировочных занятий технико-тактической направленности с максимальной интенсивностью и длительностью подходов до 10 с привело к значительным физиологическим сдвигам максимального ЧСС до 183-186 уд/мин и среднего до 163-168 уд/мин, концентрации лактата с $1,4 \pm 0,2$ до $16,8 \pm 2,3$ после первой серии и до $12,8 \pm 4,3$ мм/л после пятой, что свидетельствует о развивающем режиме данной серии упражнений для мышц ног. Однако в период краткосрочного восстановления, равного 3 мин, отмечалось снижению ЧСС до $115 \pm 2,1$ уд/мин что говорит о достаточно глубоком краткосрочном восстановлении, но при этом значительно сильном закислении, (концентрация лактата через 3 мин восстановления после заключительной серии составляла $9,1 \pm 1,6$ мм/л)».

Вывод. Проведенный анализ содержания методических подходов к развитию и оценке скоростно-силовых качеств тхэквондистов выявил определенные противоречия, отмечаемые в научной среде экспертов по восточным единоборствам. С одной стороны авторы утверждают о необходимости наращивания объемов общих средств подготовки, с другой поступают предложения заниматься исключительно совершенствованием специальных соревновательных упражнений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпов, М.А. Специальные способности тхэквондистов в модели соревновательных действий / М.А. Карпов М.А., А.Г. Мукалляпов, В.В. Воронцов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 4 (58). – Часть 3. – С. 45-52.
2. Саламаха, А.Е. Развитие выносливости у тхэквондистов / А.Е. Саламаха // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 5. – С.17-25.
3. Селезнева, О.В. Характеристика методики развития скоростно-силовой выносливости у юношей 13-14 лет при занятии тхэквондо / О.В. Селезнева, Р.А. Селезнев, Д.М. Звягинцев // EurasianUnionScientists. – 2020. – Т. 1. – № 10 (79). – С. 40-43.
4. Симаков, А.М. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) / А.М. Симаков, Д.А. Симаков, Г.В. Руденко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 219-223.
5. Симаков, А.М. Развитие физического качества быстрота у тхэквондистов в сенситивном периоде 14-15 лет / А.М. Симаков, Е.А. Симакова, А.С.А. Абдель-Гани // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 172-175.
6. Эпов, О.Г. Сопряженная непрерывная ударная тренировка в тхэквондо ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 339-341.
7. Эпов, О.Г. Сопряженная тренировка для мышц ног в тхэквондо ВТФ / О.Г. Эпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 307-310.
8. Эпов, О.Г. Интервальная спуртовая тренировка в подготовке спортсменов ударных видов единоборств на примере Тхэквондо ВТФ / О.Г. Эпов, А.П.Г. Шин, Е. Соловьева, Н.В. Зимирев // Мат. Всероссийской научно-практич. конф. по вопросам в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений (Москва, 30 ноября 2016 г.). – М., 2016. – С. 399-400.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФАКТОВ НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ

*Воронцова С.Г., аспирант,
Фатьянов И.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В последние годы в международной и Российской спортивной среде сложилось чёткое впечатление о чрезвычайно высоком уровне применения допинга среди российских легкоатлетов. Такое мнение можно считать абсолютно логичным, если анализировать показатели, предоставляемые различными антидопинговыми организациями. Но достаточно часто дела о нарушениях допинговых правил открываются в отношении спортсменов, нарушивших их в предыдущие годы, что не позволяет дать объективную оценку ситуации в российской легкой атлетике в этом очень важном аспекте ее жизнедеятельности. Статья посвящена проблеме применения запрещенных веществ и методов легкоатлетами различных возрастов, а также необходимости работы системы антидопингового сопровождения с детьми школьного возраста. В статье представлены статистические данные, позволяющие оценить актуальность и масштабы применения допинга спортсменами различных возрастных групп. В ходе работы так же были изучены мотивы и условия, побуждающие спортсменов применять запрещенные методы.

Ключевые слова: допинг, легкая атлетика, мотивация спортсменов.

RESULTS OF THE ANALYSIS OF THE FACTS OF ANTI-DOPING RULE VIOLATIONS BY ATHLETES IN THE AGE ASPECT

*Vorontsova S.G., postgraduate student
Fatyanov I.A., PhD, associate professor,
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. In recent years, there has been a clear impression in the international and Russian sports environment about the extremely high level of doping among Russian athletes. This opinion can be considered absolutely logical if we analyze the indicators provided by various anti-doping organizations. But quite often cases of doping rule violations are opened against athletes who violated them in previous years, which does not allow us to give an objective assessment of the situation in Russian athletics in this very important aspect of its life. The article is devoted to the problem of the use of prohibited substances and methods by athletes of various ages, as well as the need for the anti-doping support system to work with school-age children. The article presents statistical data that allow us to assess the relevance and extent of the use of doping by athletes of different age groups. In the course of the work, the motives and conditions that encourage athletes to use prohibited methods were also studied.

Keywords: doping, track-and-field, athletes' motivation.

ВВЕДЕНИЕ

Престижность спортивной карьеры в современном обществе достаточно высока. Большинство молодых людей, занимающихся спортом стремятся показать максимум своих возможностей и добиться высоких результатов. С этой целью они осознанно, либо с помощью тренера, вопреки принципу «fairplay»-о благородстве и справедливости в спорте, начинают применять запрещенные вещества. Согласно Всемирному антидопинговому Кодексу «Дух спорта выражается в честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта»[2, с.14].

События в мире спорта и в сфере борьбы с допингом приобрели тотальный характер, о чем свидетельствуют соревнования последних десяти лет, когда дисквалификацию получают не единичные спортсмены, а отстраняются целые федерации по видам спорта. Переломным моментом для отечественного спорта и легкой атлетики в частности стал ноябрь 2015 года, когда были приняты ряд решений санкционного характера и российские легкоатлеты лишились права участвовать на международных соревнованиях, а также проводить международные соревнования на территории Российской Федерации [4].

В последние 5 лет активность антидопинговых программ стабильно возрастает, но ситуация с допуском российских спортсменов на международные турниры не изменилась, что говорит о возможной неэффективности антидопинговой политики. Более того, в последний год мы наблюдаем за тем, как перспективные молодые спортсмены меняют спортивное гражданство, не видя положительных изменений в отечественной легкой атлетике. В связи с этим, существует необходимость осуществления антидопингового воспитания с детьми, начиная со школьного возраста.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного этапа исследований являлся анализ фактов нарушения антидопинговых правил легкоатлетами в возрастном аспекте.

В исследовании решались следующие задачи:

1. Установить характер взаимосвязи количества выявленных фактов применения запрещенных препаратов с возрастом занимающихся легкой атлетикой.
2. Проанализировать причины и мотивирующие факторы, способствующие применению и распространению запрещенных веществ и методов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно- методической литературы и статистических данных медиа источников (www.rusada.ru, www.rusathletics.info, www.rusathletics.com), а также методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Всего было проанализировано 265 дел о нарушении антидопинговых правил российскими легкоатлетами, повлекших за собой дисквалификацию до 2020 года включительно.

Год	Количество дисквалификаций	Год	Количество дисквалификаций
До 2004	22	2013	40
2005	9	2014	28
2006	0	2015	37
2007	8	2016	6
2008	18	2017	7
2009	16	2018	11
2010	4	2019	21
2011	16	2020	5
2012	17		

В процессе изучения дел каждого спортсмена, нами было выявлено, что чаще всего в крови спортсменов обнаруживали анаболические агенты (105), запрещенные методы (38), гормоны и стимуляторы метаболизма (18), стимуляторы (17), эритропоэтин (16), диуретики (4), а так же 11 случаев отказа или неявки на сдачу допинг-проб.

Показательными являются данные статистики возрастного аспекта, так у спортсменов юниорского возраста (до 18 лет) выявлено 8 нарушений антидопинговых правил, причем 2 нарушения в 2013 и в 2014 году и 6 нарушений уже в 2015 году и после, когда Международная ассоциация легкоатлетических федераций ввела ряд санкций для Всероссийской легкой атлетики.

Среди спортсменов молодежного возраста (18-22 года) были открыты дела по 70 нарушениям антидопинговых правил.

У легкоатлетов взрослого возраста (23 года и старше) – выявлено 187 нарушений. Важно отметить, что из этих нарушений 30 приходится на спортсменов 23-24 лет и 36 среди легкоатлетов 25 лет.

Можем предполагать, что одним из мотивирующих факторов применения запрещенных веществ в данном возрасте (23-25 лет) является переход от молодежного возраста во взрослый, когда спортсмену необходимо стабильно показывать серьезные результаты, чтобы иметь материальный достаток, возможность попасть во взрослую сборную страны.

Важно учесть, что нередко открывают дела в отношении спортсменов, применивших допинг несколько лет назад, что не дает возможности сделать объективные выводы по текущему уровню применения запрещенных веществ среди спортсменов.

Нами учитывались даты совершения нарушений, а не даты открытия дел о нарушениях, так как только такой подход позволяет объективизировать ситуацию.

Анализ причин и мотивирующих факторов, способствующих применению и распространению запрещенных веществ и методов показал, что различные социально-

психологические, социально- экономические и правовые условия способствуют формированию установок поведения [3].

Основной причиной допинговой проблемы является желание спортсменов добиться высоких спортивных результатов, при этом минимизируя затраченные усилия. Спортивные психологи, изучающие допинговое поведение юных спортсменов, главенствующими условиями ставят взаимоотношения со сверстниками, самооценку детей, социально- психологическую адаптацию в спортивной секции и психологический климат в семье. Дети ожидают от допинга славы, материального достатка, независимости от родителей.

Отмечается так же, что одним из факторов масштабного применения запрещенных веществ молодыми спортсменами является такой социальный фактор, как низкий уровень жизни россиян.

Как известно, профессиональная спортивная жизнь спортсменов недолговечна и каждый старается за короткий срок максимально себя обеспечить свою «спортивную старость». Здесь формируется психологическая установка «Добиться победы- любой ценой», часто с угрозой своему здоровью.

Отметим, что мотив применения допинга имеет место не только среди спортсменов, но также и их тренеров, которые из-за низкой заработной платы дают своим воспитанникам допинговые средства, с целью улучшения спортивного результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время необходимо совершенствовать всю систему информационной, аналитической, фармацевтической и социально- психологической поддержки спортсменов. Следует учитывать, что спортсмены, стремясь в полной мере реализовать свой потенциал, ориентируются на ценности и способы достижения целей, транслируемые профессиональным сообществом. Имеем парадоксальную ситуацию: требуем от спортсменов запредельных, рекордных результатов, при этом не имеем достаточного комплекса мер, помогающих организму выдержать все эти нагрузки. Это и будет отражать поведенческую стратегию спортсменов по отношению к допингу.

По результатам статистических исследований, выявили, что спортсмены начинают принимать допинг уже со школьной скамьи. Это показывает необходимость корректировки существующих антидопинговых программ, учитывая возраст спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры.-2004 .- №3.- С.29.
2. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 // Всемирное антидопинговое агентство / пер. с англ. М.: РУСАДА, 2021.
3. Комплексная оценка особенностей отношения молодых спортсменов к допинг- препаратам и запрещенным методам стимуляции организма / О.В. Карина, М.А. Киселева, Г.Н. Малюченко, Н.Е. Шустова [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал [Сайт]. - 2012. - №11. – URL: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/11/shustova.pdf>
4. Корнюхин, В. В., Проблема допинга в России и антидопинговые санкции/ В.В. Корнюхин, А.А. Вилков // StudNet. - 2020. - №11. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-dopinga-v-rossii-i-antidopingovye-sanktsii> (дата обращения: 30.03.2021).

ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

*Воронцова С.Г., аспирант
Деркачева А.С., магистрант
Фатьянов И.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья посвящена проблеме применения запрещенных веществ и методов легкоатлетами различного возраста. Авторы приводят аргументы доказывающие необходимость функционирования системы антидопингового образования в рамках деятельности образовательных организаций различного уровня. По мнению авторов, реализация антидопинговых образовательных программ не должна ограничиваться сферой деятельности специализированных спортивных школ. В статье представлены статистические данные, позволяющие оценить масштабы применения допинга спортсменами различных возрастных групп. В исследовании проводился первичный анализ мотивов и условий, побуждающих спортсменов применять запрещенные методы в процессе многолетней спортивной подготовки.

Ключевые слова: допинг, легкая атлетика, юные спортсмены.

PROBLEM OF ANTI-DOPING RULE VIOLATION BY YOUNG ATHLETES

*Vorontsova S.G., postgraduate student
Derkacheva A.S., master's degree student,
Fatyanov I.A., PhD, associate profesor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The article is devoted to the problem of using prohibited substances and methods by athletes of different ages. The authors provide arguments proving the need for the functioning of the anti-doping education system within the framework of the activities of educational organizations at various levels. According to the authors, the implementation of anti-doping educational programs should not be limited to the framework of specialized sports schools. The article presents statistical data that allow assessing the scale of doping use by athletes of different age groups. The research carried out a primary analysis of the motives and conditions that induce athletes to use prohibited methods in the process of many years of sports training.

Keywords: doping, track-and-field, young athletes.

ВВЕДЕНИЕ. В последние годы в международном информационном пространстве настойчиво формировалось мнение о чрезвычайно высоком уровне применения допинга российскими спортсменами и легкоатлетами, в частности. Статистика нарушений антидопинговых правил, к сожалению, не позволяет сделать вывод о обоснованности данных обвинений. Между тем, согласиться с тезисом о том, что проблема применения допинга в мировом спорте локализована исключительно в рамках российской легкой атлетики означало бы необоснованное уменьшение масштабов проблемы и являлось бы свидетельством максимальной политизированности данного вопроса на современном этапе [5].

Проведенный анализ статистики нарушения антидопинговых правил, показывает, что достаточно часто дела о нарушениях данных правил открываются в

отношении спортсменов, нарушивших их в предыдущие годы. Это обстоятельство не позволяет дать объективную оценку ситуации в российской легкой атлетике в этом очень важном аспекте ее жизнедеятельности.

Престижность спортивной карьеры в современном обществе достаточно высока. Большинство молодых людей, занимающихся спортом, стремятся показать максимум своих возможностей и добиться высоких результатов. С этой целью они осознанно, зачастую при помощи или попустительстве тренера начинают применять запрещенные вещества. Применение в системе подготовки данных запрещенных технологий противоречит принципу «fairplay», согласно которому борьба в спорте должна вестись честно. Согласно Всемирному антидопинговому Кодексу «Дух спорта выражается в честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта» [2, с.14].

События в мире спорта и в сфере борьбы с допингом приобрели тотальный характер, о чем свидетельствуют соревнования последних десяти лет, когда дисквалификацию получают не единичные спортсмены, а отстраняются целые федерации по видам спорта. Переломным моментом для отечественного спорта, и легкой атлетике в частности, стал ноябрь 2015 года, когда были приняты ряд решений санкционного характера, и российские легкоатлеты лишились права участвовать в международных соревнованиях, а также проводить международные соревнования на территории Российской Федерации [4].

В последние 5 лет активность реализации антидопинговых программ стабильно возрастает, однако приходится констатировать, что ситуация с допуском российских спортсменов на международные турниры не изменилась. Данный факт позволяет говорить о возможной неэффективности антидопинговой политики.

В настоящее время в отечественной легкой атлетике начинает проявляться отставленный эффект от введения санкций. В последние годы мы наблюдаем за тем, как перспективные молодые спортсмены меняют спортивное гражданство, не видя положительных изменений в отечественной легкой атлетике.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного этапа исследований являлся анализ фактов нарушения антидопинговых правил легкоатлетами в возрастном аспекте.

В исследовании решались следующие задачи:

1. Систематизировать статистические данные по дисквалификации российских легкоатлетов.
2. Провести первичный анализ мотивирующих факторов, способствующих применению и распространению запрещенных методов в системе подготовки спортсменов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно - методической литературы; анализ статистических данных из открытых медиа источников (www.rusada.ru, www.rusathletics.info, www.rusathletics.com).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования было проанализировано 265 дел о нарушении антидопинговых правил российскими легкоатлетами, повлекших за собой дисквалификацию до 2020 года включительно.

В таблице 1 представлена обобщенная информация о количестве зафиксированных фактов нарушения антидопинговых правил российскими легкоатлетами с 2005 по 2020 годы.

В процессе изучения дел каждого спортсмена, нами было выявлено, что чаще всего в крови спортсменов обнаруживали анаболические агенты (105), запрещенные методы (38), гормоны и стимуляторы метаболизма (18), стимуляторы (17), эритропоэтин (16), диуретики (4), а так же 11 случаев отказа или неявки на сдачу допинг-проб.

Таблица 1

Количество зафиксированных фактов нарушения антидопинговых правил российскими легкоатлетами с 2005 по 2020 годы.

Год	Количество дисквалификаций	Год	Количество дисквалификаций
До 2004	22	2013	40
2005	9	2014	28
2006	0	2015	37
2007	8	2016	6
2008	18	2017	7
2009	16	2018	11
2010	4	2019	21
2011	16	2020	5
2012	17		

Показательными являются данные статистики в возрастном аспекте, так у спортсменов юниорского возраста (до 18 лет) выявлено 8 нарушений антидопинговых правил, причем 2 нарушения в 2013 и в 2014 году и 6 нарушений уже в 2015 году и после, когда Международная ассоциация легкоатлетических федераций ввела ряд санкций для Всероссийской легкой атлетики.

Среди спортсменов молодежного возраста (18-22 года) были открыты дела по 70 нарушениям антидопинговых правил.

У легкоатлетов взрослого возраста (23 года и старше) – выявлено 187 нарушений. Важно отметить, что из этих нарушений 30 приходится на спортсменов 23-24 лет и 36 среди легкоатлетов 25 лет.

В ходе исследования установлено, что на данный момент наказание за употребление допинга среди российских легкоатлетов (по данным на 12 ноября 2020 года) отбывает 81 человек. Был произведен анализ данных 71 дисквалифицированного легкоатлета сборных команд РФ по лёгкой атлетике.

Установлено, что наибольшее количество – 56 человек (78,8%), отбывающих наказание за применение допинга, относится к основному составу сборной РФ по легкой атлетике. 10 человек (14%) – юниорский состав (20-22 года), 2 человека (2,8%) – юниорский состав (18-19 лет) и 3 человека (4,2%) – юниорский состав (16-17 лет).

Можем предполагать, что одним из мотивирующих факторов применения запрещенных веществ в данном возрасте (23-25 лет) является переход от молодежного возраста во взрослый, когда спортсмену необходимо стабильно показывать серьезные результаты, чтобы иметь материальный достаток, возможность попасть во взрослую сборную страны.

Важно учесть, что нередко открывают дела в отношении спортсменов, применивших допинг несколько лет назад, что не дает возможности сделать объективные выводы по текущему уровню применения запрещенных веществ спортсменами.

Анализ причин и мотивирующих факторов, способствующих применению и распространению запрещенных веществ и методов указывает на то, что основной причиной распространения допинга является желание спортсменов добиться высоких спортивных результатов, минимизировав при этом затраченные усилия. Юные спортсмены рассматривают применение допинга как способ достижения известности, высокого социального статуса и связанного с этим материального достатка, независимости от родителей и т.п.

Можно предположить, что одним из факторов масштабного применения запрещенных веществ молодыми спортсменами является такой социальный фактор, как

низкий уровень жизни. Очевидно, что в современных условиях успех в спорте является одним из наиболее привлекательных и реально доступных социальных лифтов. Как известно, профессиональная спортивная жизнь спортсменов недолговечна и каждый старается за короткий срок максимально обеспечить свою «постспортивную старость». И возможно именно здесь формируется психологическая установка - «добиться победы любой ценой». Реализация данной установки зачастую связана с угрозой собственному здоровью.

Отметим, что мотивы, связанные с получением материальных благ, актуальны не только для спортсменов. Наставники спортсменов за счет применения допинговых средств пытаются решить целый комплекс собственных проблем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования установлено, что некоторые спортсмены начинают использовать запрещенные средства подготовки уже в школьном возрасте. Это обстоятельство указывает на необходимость актуализации существующих антидопинговых программ и подтверждает потребность в разработке новых подходов с учетом возрастных особенностей спортсменов. Реализация антидопинговых образовательных программ не должна ограничиваться рамками специализированных спортивных школ. Одним из направлений выхода их существующего кризиса является разработка антидопинговых образовательных программ, ориентированных на юных спортсменов. Реализация антидопингового воспитания с детьми должна начинаться со школьного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №3. - С.29.
2. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 // Всемирное антидопинговое агентство / пер. с англ. М.: РУСАДА, 2021.
3. Комплексная оценка особенностей отношения молодых спортсменов к допинг-препаратам и запрещенным методам стимуляции организма / О.В. Карина, М.А. Киселева, Г.Н. Малюченко, Н.Е. Шустова [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал [Сайт]. - 2012. - №11. – URL: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/11/shustova.pdf>
4. Корнюхин, В. В. Проблема допинга в России и антидопинговые санкции/ В.В. Корнюхин, А.А. Вилков // StudNet. - 2020. - №11. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-dopinga-v-rossii-i-antidopingovye-sanktsii> (дата обращения: 30.03.2021).
5. Фатьянов, И.А. Проектирование основных компонентов модели антидопингового сопровождения подготовки легкоатлетов / И.А. Фатьянов, Н.Ю. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 132-138.

РАЗНОВИДНОСТИ ПРЕАКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Гаврилова Е.А., аспирант
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Проведен анализ соревновательных композиций высококвалифицированных гимнасток, выявлено, что преакробатические упражнения на сегодняшний день занимают важную роль в композиции гимнасток. Нами был

проведен анализ 70 композиций высококвалифицированных гимнасток, на прошедшем Чемпионате Мира в Баку 2019 года. Определено количественное соотношение преакробатических упражнений в композиции гимнасток. Также определены плоскости и оси вращения в момент выполнения преакробатических упражнений. Установлены наиболее часто выполняемые упражнения, сформулированы выводы. Анализ содержания соревновательных композиций высококвалифицированных гимнасток-художниц позволил определить количественное соотношение преакробатических упражнений относительно направления и осей вращений. Данное исследование необходимо для планирования тренировочной и соревновательной деятельности в художественной гимнастике. Отмечена необходимость изучения преакробатических упражнений для детального рассмотрения данного вопроса.

Ключевые слова: преакробатические упражнения, соревновательная композиция, художественная гимнастика.

VARIETES OF PREACROBATIC EXERCISES OF COMPETITIVE COMPOSITIONS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Gavrilova E.A., postgraduate student
Goryacheva N.L., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The analysis of the competitive compositions of highly qualified gymnasts was carried out and it was revealed that pre-acrobatic exercises today play an important role in the composition of gymnasts. We analyzed 70 compositions of highly qualified gymnasts at the last World Championship in Baku in 2019. The quantitative ratio of pre-acrobatic exercises in the composition of gymnasts has been determined. Also, planes and axes of rotation at the time of performing pre-acrobatic exercises are determined. The most frequently performed exercises were established, conclusions were formulated. The analysis of the content of the competitive compositions of highly qualified female gymnasts-artists made it possible to determine the quantitative ratio of pre-acrobatic exercises in relation to the direction and axes of rotation. This research is necessary for planning training and competitive activities in rhythmic gymnastics. The necessity of studying pre-acrobatic exercises for a detailed consideration of this issue is noted.

Keywords: pre-acrobatic exercises, competitive composition, rhythmic gymnastics.

Содержанием современных композиций в художественной гимнастике в соответствии с действующими правилами соревнований является наличие основных компонентов, таких как: равновесий, прыжков, поворотов, танцевальных дорожек, трудности предмета и динамических элементов вращений, включающих в себя преакробатические упражнения, броски и ловли предметов [1].

Поскольку преакробатические упражнения на сегодняшний день занимают важную роль в композиции гимнасток, нами был проведен анализ 70 композиций высококвалифицированных гимнасток, на прошедшем Чемпионате Мира в Баку 2019 года.

В результате анализа все преакробатические упражнения были классифицированы в зависимости от осей вращения. Результаты анализа представлены на рисунке 1.

Установлено, что наибольшее количество преакробатических упражнений (69 %) выполняется с вращением вокруг поперечной (фронтальной) оси. 47% от общего количества преакробатических упражнений составляют перевороты, из которых 30% выполняется с вращением вперед, а 17% – с вращением назад. Большой процент этих преакробатических упражнений объясняется тем, что перевороты используются как в

«рисках», так и в «мастерстве» и связан с выполнением броска предмета не только руками, но и ногами.

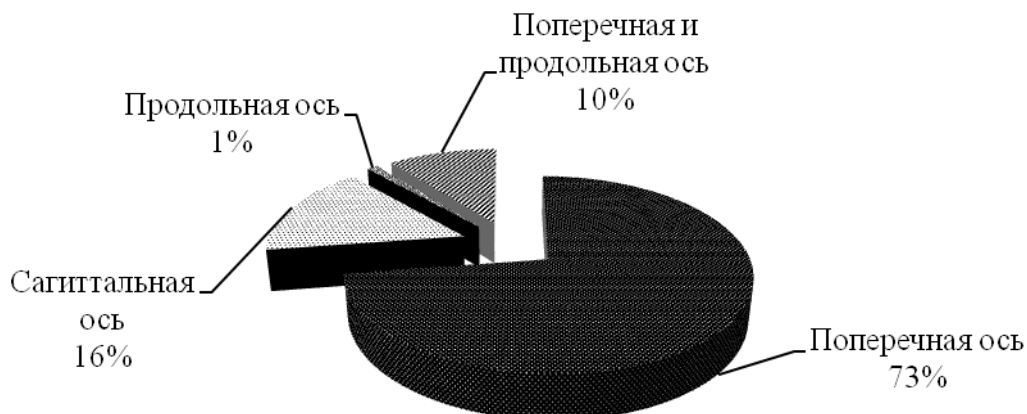


Рисунок 1. – Количественное соотношение преакробатических упражнений в художественной гимнастике на этапе высшего спортивного мастерства

К этой же группе вращений относятся кувырки, которые составляют 22% от общего количества преакробатических упражнений. Большая часть из них выполняется с вращением вперед (18%), меньшая – с вращением назад (4%). Так же с вращением относительно поперечной оси выполняются кувырки вперед с перекатом через грудь (5%). В «рисках», кувырки вперед выполняются многократно гимнастками высшего спортивного мастерства, это объясняется повышением оценки за выполняемое упражнение.

Преакробатические упражнения с вращением относительно сагиттальной оси выполняются гораздо реже в отличие от предыдущей группы и составляют 15%. Основным элементом этой группы является колесо.

Малое количество преакробатических упражнений выполняется с вращением относительно двух осей – поперечной и продольной (10 %), очень редко – относительно продольной оси (1%). Примером таких упражнений являются «вертолет» и «бочка» соответственно.

Таким образом, анализ содержания соревновательных композиций высококвалифицированных гимнасток-художниц позволил определить количественное соотношение преакробатических упражнений относительно направления и осей вращений. Данное исследование необходимо для планирования тренировочной и соревновательной деятельности в художественной гимнастике. [2-3].

Список литературы:

1. Аверкович Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук / Аверкович Эльвира Петровна; ГЦОЛИФК Москва, 1980. - 23 с.

2. Бирюк Е.В. Совершенствование технической подготовленности во владении предметами художественной гимнастике [Текст]: / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова, Л.Г. Власова. // Гимнастика: Сб. статей / сост. Смолевский В.М. -1983.- № 1. -С. 60-63.

3. Гаврилова Е.А., Горячева Н.Л. Содержание соревновательных композиций в художественной гимнастике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020 – С. 282-285.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ ПЯТЫХ И ШЕСТЫХ КЛАССОВ ШКОЛЫ № 31 Г. ВОЛЖСКОГО

Гайбиева О. И., учитель физической культуры, gaibieva@yandex.ru

Козырев С. О., учитель физической культуры

МОУ СШ № 31

Россия, Волжский

Аннотация. В данной статье выявлено, что учитель формирует социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развивает к ним интерес, вооружает учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Цель работы – изучение теоретических и практических аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся. В результате исследования выделены и охарактеризованы обязательные условия успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре, что является формированием результативных мотивов.

Ключевые слова: анкетирование, исследование, мотивация, физическая культура, школьники.

DEVELOPMENT OF SUSTAINABLE INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR THE FIFTH AND SIXTH CLASSES OF SCHOOL №31 IN VOLZHISKY

Gaybieva O. I., physical education teacher, gaibieva@yandex.ru,

Kozyrev S. O., physical education teacher

Secondary school №31

Russia, Volzhsky

Abstract. The article shows that the teacher forms socially significant motives for the emergence of a habit to physical education, develops interest in them, equips students with the necessary theoretical knowledge in the field of physical education and sports. The aim of the work is to study the theoretical and practical aspects of the formation of motivation for physical education in students. As a result of the study, the necessary conditions for the successful formation of an active, sustainable interest in physical education in schoolchildren were identified and characterized - the effective motives development.

Keywords: questioning, research, motivation, physical education, schoolchildren.

Введение. Проблема формирования у школьников интереса к регулярным занятиям физической культурой актуальна в наше время как никогда, но, к сожалению, она не в должной мере освещена в методической литературе и не достаточно решается практически. Сложилось мнение у многих ученых и практиков, что формировать интерес у школьников к занятиям физической культурой на уроках в школе возможно только в каких - то особых условиях, а именно в увеличении количества уроков и в усовершенствовании материально - технической базы школы, поэтому разговор о физической культуре сегодня сводится в основном к отсутствию средств для улучшения материально-технического обеспечения учебных заведений, для сооружения спортивной базы, для приобретения спортоборудования и спортивного инвентаря.

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании,

потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом [1].

Мотивацию следует различать как внутреннюю и внешнюю по отношению к ребенку, школьнику, студенту и к человеку вообще [2].

Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, которая возникает, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, то есть, являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими) [3].

Цель исследований. Выявить направленность интересов, состояние и особенности мотивации на занятиях физической культурой.

Методы и организация исследования. В качестве методов исследования данной проблемы использовали методики: анонимного анкетирования, опроса, беседы.

Проведенное нами первичное анкетирование показало, что у исследуемых учеников интересы направлены в основном к следующим видам физкультурно-спортивной деятельности, а именно: к занятиям футболом, баскетболом, что в принципе соответствует имеющемуся уровню оборудования и состоянию материально-технической базы школы, в которой сформированы специализированные классы по футболу.

Направленность интересов, состояние и особенности мотивации на занятиях физической культурой определялись с помощью разнообразных вопросов, в зависимости от возраста школьников и включали, как прямой, так и косвенный характер.

1. "Почему ты посещаешь уроки физкультуры?" - прямой вопрос. "Стал бы ты посещать уроки физкультуры, если бы ...?" - косвенный вопрос.

2. Какие упражнения нравятся тебе больше всего?

3. Какие формы занятий на уроке нравятся?

В анкете были даны предполагаемые варианты ответов на поставленные вопросы. Каждый ответ показывает определенный мотив занятий физической культурой:

а) чтобы получить хорошую оценку за четверть (отметочный мотив)

б) хочу быть здоровым, сильным, красивым (социально - значимый мотив)

в) хочу научиться новым двигательным действиям (учебно-познавательный мотив)

г) хочу, чтобы меня похвалили (мотив благополучия)

д) хочу побеждать в соревнованиях, быть первым (результативный мотив)

е) боюсь неприятностей (мотив ухода от неприятностей)

Результаты. Затем результаты анкеты группируются в зависимости от частных задач исследования (по классам, по возрасту и т.д.). Количество однозначных ответов суммировалась, далее производились математико-статистические расчеты, применяемые в социально-педагогических и социально - психологических исследованиях: определялись средние арифметические величины, достоверность различия средних величин.

Таким образом, нами было установлено, что социально - значимый мотив, желание стать сильным и здоровым явно доминирует 53% от общего количества исследуемых школьников. Затем следует отметочный мотив 23%, а вот желание получить поощрение (мотив благополучия) оказался равен 11%. На долю результативного и мотива ухода от неприятностей выпало всего 13%, что не мало удивляет.

На вопросы о предпочтении форм и средств, применяемых на уроках физической культуры, подавляющее большинство учеников 78% ответили, что хотели бы заниматься спортивными и подвижными играми. Это подтверждает сложившееся мнение, что дети 12 -13 лет предпочитают высокоэмоциональные, динамичные, игровые занятия, включающие в себя сложные координационные движения.

Необходимо отметить, что этот процесс приводит к быстрой утомляемостью и снижением интереса учеников к игровой деятельности.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что только 12% процентов школьников хотели бы заниматься другими видами деятельности, а именно легкой атлетикой, гимнастикой, йогой и т.д.

Потребность обычно определяют, как необходимость учащегося выполнить какую-либо деятельность и когда потребность осознаётся учениками, возникает побудительная сила к действию – мотив. Воспитывая мотивы к занятиям физической культурой, в конечном итоге формируется потребность, и наоборот, удовлетворяя потребности, развивается положительная мотивация к занятиям физической культурой.

В нашем исследовании, чтобы добиться повышения уровня интереса к занятиям физической культурой использовали следующие средства: беседы, убеждения, объяснения; теоретические основы изучаемых двигательных действия; музыкальное оформление урока; различные внеклассные мероприятия и соревнования; элементы самостоятельности при изучении

Ребятам необходимо объяснить всю важность систематических занятий физической культурой для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела и т.д.

Применяя эти методы, учитель формирует социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развивает к ним интерес, вооружает учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Беседа, например, может выполнять и образовательную, и воспитательную функции, когда ученик получает определенную информацию, пополняет свои знания, знакомится с теми или иными требованиями.

В подготовительной части урока прежде, чем выполнить какое-либо упражнение, объясняли значимость воздействия этого упражнения на физическое развитие и также на какие группы мышц данное упражнение влияет. Это помогло нам решить многие задачи: умение самостоятельно выполнить разминку перед определённым видом работы. Уже в 4 классе ребята сами показывают по одному упражнению, при этом правильно объясняя его терминологию.

Ещё одним средством проявления интереса к уроку физической культуры является добавление на уроке элементов самостоятельности. Используя диалог с учениками, мы выясняли, почему лучше сделать это упражнение так, а не иначе и какие ещё могут быть варианты его выполнения и т.д. Не значительные потери времени на этом этапе, позволяют избежать лишних вопросов и это опосредованно готовит детей к самостоятельной деятельности, к которой относятся и домашние задания: работа по карточкам. Например: составить карточку с описанием подвижной игры, проведение которой ученик должен подготовить на следующий урок или комплекса ОРУ. Домашние задания по физической культуре, несомненно, повышают интерес к предмету "физическая культура".

Большую роль в формировании интереса к регулярным занятиям у школьников играет уровень знаний о физической культуре, о методах развития физических качеств, о способах восстановления после нагрузки и т.д. которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний. Проведение нами теоретических уроков, позволило повысить уровень знаний по физической культуре, что, несомненно, положительно повлияло на становление интереса к регулярным занятиям.

Повторное анкетирование по итогам трех четвертей показывает нам, что произошли изменения в мотивационной сфере испытуемых учеников. Так диапазон интересов значительно расширился в сторону желания заниматься более разнообразными видами двигательной деятельности. Появился интерес заниматься йогой, силовыми видами, ходить на каток, участвовать в школьных физкультурно-массовых мероприятиях, соревнованиях. Таким образом, можно констатировать, что

результативный мотив (хочу побеждать в соревнованиях, быть первым) стал значимым и выразился в 34%. А социально - значимый мотив, желание стать сильным и здоровым снизился с 53% до 36%, что указывает на явный рост новых интересов и желаний.

Мотив благополучия (хочу, чтобы меня похвалили) и мотив ухода от неприятностей явно уходят на второй план, он практически не изменился 10%. В тоже время, (учебно-познавательный мотив) хочу научиться новым двигательным действиям, становиться значительно весомым 20%, что подтверждает положительную роль теоретических занятий, знаний о своем организме, умении анализировать роль двигательных действий.

Цель, поставленная учителем должна стать целью ученика, между мотивами и целями существует весьма сложные отношения. Наилучший путь движения - от мотивов к цели, т.е. когда ученик уже имеет мотив, побуждающий его стремиться к заданной учителем цели.

Выводы. Однако в мотивационной сфере школьников всё взаимно связано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом, например, успешное формирование учебно-познавательных мотивов достигается сознательностью обучения и развития физических качеств. Обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность школьников неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф. докт. дис. Архангельск, 1995. - 43 с.
2. Орлов А.Б. Методы изучения, активизации, развития мотивации учения в современной зарубежной психологии / Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. - М.: Просвещение, 1990, с. 122 - 190.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Галкина Т.Н., старший преподаватель, tania.galkina@yandex.ru
Сурукин И.Б., старший преподаватель, 6824638@mail.ru
Якимова Я.Е., старший преподаватель, yana.bayu@yandex.ru
Национальный исследовательский университет
Московский институт электронной техники
Россия, Москва

Аннотация. Статья посвящена вопросам влияния занятий физической культурой в вузе на развитие способностей, качеств и навыков, необходимых человеку в течение всей жизни. На примере занятий игровыми видами спорта рассмотрены методы развития выносливости. Показано влияние выносливости на работоспособность, самочувствие и состояние здоровья, морального духа и эмоционального фона студентов вузов, занимающихся игровыми видами спорта, такими, как баскетбол, волейбол, футбол и другие. В статье дано разделение на общую и специальную выносливость для игровых видов спорта, сформулированы и подробно описаны виды специальной выносливости, подчеркнута роль выносливости в жизни

студентов, влияние на умственную деятельность, становление характера, на подготовку студентов к будущей работе. Подробно описаны сформулированные вводная, подготовительная, основная и заключительная части урока учебных занятий в игровых видах спорта в вузе. На примере подготовки и проведения занятий игровыми видами спорта описаны методы развития специальных видов выносливости.

Ключевые слова: вуз, выносливость, игровые виды спорта, командные виды спорта, спорт, студенты, физическая культура

DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN GAME SPORTS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Galkina T. N., senior lecturer, tania.galkina@yandex.ru

Surukin I. B., senior lecturer, 6824638@mail.ru

Yakimova Ya. E., senior lecturer, yana.bayu@yandex.ru

*National Research University Moscow Institute of Electronic Engineering
Russia, Moscow*

Abstract. The article is devoted to the influence of physical education classes at the university on the development of abilities, qualities and skills necessary for a person throughout life. On the example of playing sports, the methods of developing endurance are considered. The influence of endurance on the performance, well-being and health status, morale and emotional background of university students engaged in playing sports, such as basketball, volleyball, football and others, is shown. The article provides a division into general and special endurance for game sports, formulates and describes in detail the types of special endurance, emphasizes the role of endurance in the life of students, the impact on mental activity, the formation of character, on the preparation of students for future work. The formulated introductory, preparatory, main and final parts of the lesson of training sessions in game sports at the university are described in detail. The methods of developing special types of endurance are described on the example of training and conducting classes in game sports.

Keywords: university, endurance, game sports, team sports, sports, student, physical education.

В современном мире очень важно быть здоровым и физически крепким человеком. Во всём мире в течение всей жизни цена здоровья для человека значительно возрастает в прямом и переносном смысле этого слова. Одна из главных задач на занятиях по физической культуре в вузе, это воспитание потребности у студентов к регулярным занятиям с физическими нагрузками, сохранение способности, качеств и навыков, полученных на занятиях по физической культуре. Среди нагрузок есть как общеукрепляющие, так и специальные нагрузки, специфические для занятий выбранным видом спорта.

Развитие выносливости необходимо для занятий любым из выбранных видов спорта, а в игровых видах спорта развитие выносливости является одной из самых важных задач на занятиях по физической культуре. Выносливость - это способность организма бороться с утомлением без значительного снижения работоспособности, а это значит, что человек может выполнять определенную работу в течение более длительного времени [2,]

«Выносливостью называют способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям внешней или внутренней среды, в физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью». [1, с 1024.] Помимо этого, выносливость влияет на саму нашу жизнь, и развивая выносливость, мы повышаем свою работоспособность, улучшаем самочувствие и укрепляем здоровье.

Развитие выносливости является одной из самых важных задач на занятиях физической культуры в вузах.

Выносливость подразделяется на два вида: общая и специальная.

При глобальном функционировании мышечной системы способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности и является общей выносливостью [5.] Если в процессе занятий студенты смогут длительное время выполнять игровые упражнения в умеренном темпе, например, играть в футбол, то и любую другую работу с подобными нагрузками они также смогут совершать продолжительное время в том же темпе.

Общая выносливость является важным компонентом физического здоровья и служит предпосылкой выработки специальной выносливости.[4, с.]

Специальная выносливость, это выносливость по отношению к определенному виду двигательной деятельности. В нашем случае – занятия игровыми видами спорта - это игровая выносливость, которая и является одним из видов специальной.

В современном обществе большинство молодежи недооценивает роль физического воспитания для поддержания своего здоровья в процессе жизни. Во время учёбы в вузе без развития своей выносливости путем регулярного выполнения определённого набора физических упражнений студентам достаточно сложно справляться с текущей нагрузкой, которую они получают на учебном процессе. Труд студента в процессе обучения в высшем учебном заведении становится всё более интенсивным и напряжённым благодаря техническому прогрессу и развитию науки. В связи с этим возрастает значение физической культуры как средства повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. [3, с.48.] Физическая подготовка в вузе играет важную роль в интенсификации умственной деятельности. Занятия физическими упражнениями в игровых видах спорта повышают не только физическое состояние, но и улучшают эмоциональный фон жизни и поднимают моральный дух студентов.

В нашем университете у студентов есть возможность выбора спортивной специализации на занятиях по физической культуре. Выбор специализации по физической культуре происходит в первом семестре. Наиболее часто студенты выбирают игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и другие.

Футбол, это коллективная и физически активная игра, связанная с высокой интенсивностью движения, требующая хорошей выносливости, развивающая соперничество и игровое взаимодействие, воспитывающая ответственность, взаимоуважение между партнерами и соперниками, дисциплинирующая студентов. Футбол всегда был одним из самых популярных видов спорта в студенческой среде, наиболее массовый и доступный вид спорта, он способствует физическому развитию и укреплению здоровья студенческой молодежи.

В последние годы преподаватели кафедры физического воспитания Национального исследовательского университета Московский институт электронной техники, занимающиеся с группами по специализации «футбол», «волейбол» и «баскетбол», обратили внимание, что студенты первокурсники имеют сравнительно низкий уровень физической и технической подготовленности, что отражается на результатах выполнения зачётных тестов, участия в спортивных турнирах и соревнованиях.

Достижение результата в игре всегда подчинено интересам коллектива. Студенты во время игры проявляют способность к командным действиям, изобретательность, индивидуальность, лидерские качества, предприимчивость и сообразительность. В процессе игровой деятельности необходимо осваивать и постоянно совершенствовать мастерство владения сложной техникой и тактикой игровых видов спорта: футбола, волейбола и баскетбола, развивать и поддерживать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силу, ловкость, координацию

движений, как в работе с мячом, так и без него, индивидуально и в составе команды. Студенты нашего вуза по специализации футбол весь учебный год занимаются на открытых спортивных площадках, вне зависимости от погодных условий, что способствует повышению выносливости, закаливанию и общему укреплению здоровья.

На занятиях по игровым видам спорта комплексно решаются воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. При помощи физических упражнений преподаватель ставит задачу по овладению занимающимися набором определенных компетенций, знаний и навыков, строго дозируя физическую нагрузку.

Занятие по игровым видам спорта состоит из четырех частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Вводная часть урока начинается до его начала, и включает необходимость подготовки инвентаря и оборудования, проверку места занятий, проверку наличия соответствующей и необходимой спортивной формы, проведение построения группы и перекличку.

Подготовительная часть урока, это этап «вработывания» организма при постепенном повышении уровня нагрузок, последовательное увеличение работоспособности, согласование работы центральной и периферической нервных систем, приведение сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной деятельности на соответствие уровню нагрузок, подготовка организма к выполнению поставленных задач урока;

Основная часть урока, это этап устойчивости, сохранения повышенной работоспособности на некоторое время

Заключительная часть урока – этап снижения нагрузок, наступление периода утомления и снижения работоспособности.

Игровые виды спорта не только повышают саму по себе выносливость человека, но также влияют на мыслительные процессы, командную работу, развитие конкуренции.

Игровые виды спорта ставят студента в стрессовую ситуацию, оказывают психологическое давление, когда требуется максимально быстро принимать решения, что воспитывает в студентах реакцию на непредвиденные обстоятельства. Всё это повышает выносливость и стимулирует развитие мыслительных процессов у студентов, воспитывает умение моментально принимать решения, что может очень понадобиться в дальнейшей работе. Также влияет на мыслительные процессы посредством повышения кровоснабжения мозга, обеспечивая более надежную его работу.

Развитие навыков командной работы рассмотрим на примере футбола, где в процессе соперничества двух студенческих команд у игроков просыпается азарт и стремление выиграть, играть на максимуме своих возможностей, развивается взаимодействие с другими членами своей команды, то есть развиваются качества, которые будут необходимы в трудовом коллективе и в дальнейшей жизни.

В игровых видах спорта всегда есть конкуренция - дух соревнования не позволяет уступать, а в азарте усталость чувствуется меньше. Это воспитывает в студентах упорство и желание не сдаваться и достигать поставленные цели.. Рассмотрим более детально этапы развития выносливости на примере волейбола.

На этапе начальной подготовки происходит воспитание общей выносливости, где закладывается фундамент для дальнейшей работы и развития специальной выносливости.

В качестве подготовки можно заниматься бегом с различной интенсивностью, плаванием, спортивными и подвижными играми. Нагрузки должны соответствовать возрастным и физическим особенностям студента.

Далее происходит развитие специальных видов игровой, скоростной и прыжковой выносливости студента.

Игровая выносливость, это способность вести игру в высоком темпе без

снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических действий, которая развивается путем увеличения количества сыгранных партий, уменьшением количества игроков в команде, выполнением прыжковых или беговых упражнений.

Скоростная выносливость является проявлением способности организма противостоять утомлению при выполнении студентами различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всего времени игры. Наиболее эффективным подготовительным методом развития будет бег с разной интенсивностью, на различные дистанции, или различной длительности. Основными методами развития скоростной выносливости являются: повторный, интервальный и соревновательный.

Прыжковая выносливость, это способность человека к многократному выполнению прыжков на разную высоту. Развивать прыжковую выносливость можно упражнениями со скакалкой, напрыгиваниями на предмет, спортивный снаряд, игровыми упражнениями. Основными методами развития являются: повторный, интервальный, соревновательный, круговой.

На примере волейбола и футбола мы рассмотрели методы развития выносливости в игровых видах спорта у студентов в вузах.

В статье дано определение выносливости в игровых видах спорта, сформулированы ее общий и специальный виды, подробно описано их развитие у студентов вузов при занятиях игровыми видами спорта. Подчеркнута роль выносливости в жизни студентов, влияние на умственную деятельность, становление характера и на подготовку студентов к будущей работе. На отдельном примере рассмотрена подготовка студентов к занятиям игровыми видами спорта, даны и подробно описаны основные составные части занятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Галкин В. А. Воспитание специальной выносливости у студентов транспортных вузов // Молодой ученый., 2016. №3, С. 1024-1027.

2. Галкина Т.Н., Якимова Я.Е. Развитие выносливости у девушек 1-3 курса. Журнал «Научный аспект», г. Самара, издательство «Аспект», 2019 №2.

3. Жукова И. В. Роль командных видов спорта в физическом воспитании студентов в непрофильных вузах / И. В. Жукова, В. А. Ильин. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук., 2018, № 4, С. 47-49.

4. www.dvorsportinfo.ru СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ Методические рекомендации (Выносливость в волейболе)

<https://nsportal.ru/npo-spo/sfera-obslyuzhivaniya/library/2016/05/26/vospitanie-igrovoy-vynoslivosti-u-mini-futbolistov-v> - Исследовательская работа Полосков А.В

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гарина О.Г., к.филос.н., доцент, ole-ole486@yandex.ru

Кадушина В.А., к.соц.н., доцент, ka_vika@mail.ru

Ерохина Н.А., к.соц.н., доцент, natalja126@yandex.ru

Черевинник Н.Н., к.соц.н., доцент, Chere-n@yandex.ru

*Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А.
Россия, Саратов*

Аннотация. Современная система физического воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как типа общей культуры молодежи, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов. В статье рассмотрена одна из основных

проблем образовательной среды – ухудшение качества здоровья студентов и тенденция на рост жалоб на негативные симптомы со здоровьем. Анализируются мотивы и отношение студентов к занятиям физической культурой, основные заболевания студентов в их процентном соотношении по годам, а также приводятся результаты анкетирования студентов института на тему оценки мотивации к занятиям физической культурой. Кроме того, рассматривается методологическая основа оптимизации физического воспитания и возможности формирования здоровьесберегающей среды методами физического воспитания, описывается модель данной среды для студентов, состоящая из семи элементов.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая среда, образ жизни, образование, проблема, студенты.

DEVELOPMENT OF A HEALTH-PRESERVING ENVIRONMENT OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

*Garina O.G., PhD, associate professor, ole-ole486@ya.ru,
Kadushina V.A., PhD, associate professor, ka_vika@mail.ru,
Erokhina N.A., PhD, associate professor, natalja126@yandex.ru,
Cherevishnik N.N., PhD, associate professor, cere-n@yandex.ru,
Y.Gagarin State Technical University of Saratov
Russia, Saratov*

Abstract. The modern system of physical education of students is a priority in the formation of physical education as a type of general culture of young people, a healthy lifestyle and a sports lifestyle of future specialists. The article considers one of the main problems of the educational environment – the deterioration of the quality of students' health and the tendency to increase complaints about negative health symptoms. The article analyzes the motives and attitude of students to physical education, the main diseases of students in their percentage ratio by year, and also presents the results of a survey of students of the Institute on the topic of assessing motivation for physical education. In addition, the methodological basis for optimizing physical education and the possibility of forming a health-preserving environment by physical education methods are considered, and a model of this environment for students consisting of seven elements is described.

Keywords: health, health-saving environment, lifestyle, education, problem, students.

Введение.

Повышение качества образования всегда было актуальной проблемой современной России. Сейчас распространенной проблемой среди студентов является рост жалоб на негативные симптомы со здоровьем к концу обучения в ВУЗе. Наблюдается общая негативная тенденция. Для решения этой проблемы были приняты такие меры, как: модернизация содержания образования и оптимизация методов и технологий организации учебного процесса.

Говоря об условиях и образе жизни студентов, следует отметить такие важные проблемы, как: недостаточное формирование положительных социальных стереотипов в образовательной среде; очень распространенные ложные стереотипы, связанные с социально обусловленными вредными привычками, основной характеристикой которых является индивидуальная и массовая лояльность к ним; плохая личная осведомленность о состоянии здоровья, некритическое восприятие негативных симптомов и ситуаций риска; опасно распространенные вредные привычки и социально обусловленные заболевания; творческие, развивающие и коллективные формы досуга, созданные в университете и в местном сообществе, активно не реализуются. В студенческой среде наблюдаются признаки социальной дезадаптации,

ослабления системы ценностей в отношении здоровья, участия в негативных асоциальных отношениях и образе жизни [1].

Отсюда, целью данного исследования является анализ формирования здоровьесберегающей среды студентов посредством физического воспитания.

Используемые методы:

1. Анализ литературы по теме исследования;
2. Изучение и обобщение сведений;
3. Анкетирование;
4. Моделирование.

Анализ фактических материалов о студенческой жизни показывает, что она неупорядочена. Студенты мало обращают внимания на такие факторы, как медицинская активность населения, темперамент и физическая культура, хотя последний фактор должен быть очень важным и значимым для молодежи. Администрация университета все больше внимания уделяет проблеме укрепления и сохранения здоровья студентов.

Многочисленные исследования и наш собственный опыт показывают, что большинство показателей не только не улучшают здоровье населения, но и ухудшают его. Даже в молодости у большинства людей есть ряд хронических заболеваний. Количество студентов увеличивается из года в год из-за ряда бюджетных и социально-экономических факторов.



Рис. 1. Процентное соотношение данных диагнозов от общего числа поставленных диагнозов в период с 2017 по 2020 гг. [7].

За последние 4 года структура заболеваемости среди студентов практически не изменилась (Рис.1). Согласно статистическим данным, по нозологии на первом месте неизменно диагноз «переутомление» (32 % в 2020 г.). На втором месте по частоте поставленных диагнозов находится вегетососудистая дистония (13,2 % в 2020 г.). На третьем месте неизменно были заболевания желудочно-кишечного тракта (12,5 % в 2017 г., 14 % в 2018 г.), но в 2019 и в 2020 гг. они переместились на четвертое место (11,2 % и 13 % соответственно), уступив третье место сколиозу (11,8 % и 13,9 %) [4].

Стоит отметить, что заболеваемость остеохондрозом у старшекурсников увеличивается в 1,6 раза, и это неудивительно. Основной причиной возникновения и прогрессирования заболеваний опорно-двигательного является малоподвижный образ

жизни, который вызывает гипотонию. Практически у 83% студентов наблюдается низкая физическая активность, в результате чего мышечный корсет не может поддерживать костный скелет.

Возраст студентов характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, развитием стиля поведения. Высшее образование – сложный и длительный процесс, который предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Умственная деятельность студентов осуществляется при недостатке времени при высокой информационной нагрузке. При нездоровом образе жизни это приводит к перегрузкам, хронической усталости и неврозам. Высшее образование оказывает большое влияние на психику человека и на развитие его личности.

Во время учебы в университете студенты развивают все уровни психики в благоприятных условиях. Они определяют направление мышления человека, то есть формируют образ мышления, характеризующий профессиональную ориентацию человека. Успешная учеба в вузе требует достаточно высокого уровня общего интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, а также уровня знаний в определенной области логических операций [6].

Университеты играют одну из важнейших ролей в системе сохранения и укрепления здоровья студентов. За последние 10-15 лет ряд высших учебных заведений разработал «Паспорта профессиональной психофизической готовности будущих специалистов», «Паспорта здоровья» и другие нормативные показатели, которые могут быть использованы для увеличения резервов здоровья студентов. Все это лишь подтверждает, что специалисты по физическому воспитанию давно работают над этой проблемой [5].

На основе определенных технологий была создана модель здоровьесберегающей среды, состоящая из 7 элементов [3]:

1. Здоровьесберегающая инфраструктура физического воспитания.
2. Медицинская профилактика и динамический мониторинг здоровья студентов.
3. Психолого-педагогическая коррекция сознания студентов.
4. Наблюдение за физическим здоровьем студентов.
5. Рациональная организация учебного процесса по дисциплине «физическая культура».
6. Внеуниверситетская работа по физическому воспитанию.
7. Педагогическая работа со студентами, методическая работа с учителями и родителями направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Элемент 1. Здоровьесберегающая инфраструктура физического воспитания. Его составляющими являются [8]:

1. Состояние и содержание спортивных сооружений и площадок в соответствии с требованиями СанПиН (физкультурно-спортивная зона) со стороны спортзала. Уровень шума в этой зоне не превышает санитарно-гигиенических норм для жилых домов, общественных зданий и жилых территорий.

2. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарем для процесса физического воспитания в соответствии с разделами программы по дисциплине «Физическая культура», а также проведение спортивных мероприятий;

3. Соблюдение гигиенических норм по состоянию оборудования, росту студентов;

4. Отдельные туалеты и душевые для студентов в спортивной зоне;

5. Отсутствие врачебного кабинета компенсируется взаимодействием со специалистами городской поликлиники.

Элемент 2. Медицинская профилактика и динамический мониторинг здоровья студентов.

На основе разделения на группы и рекомендаций врачей выстраивается процесс физического воспитания, в том числе с внедрением безопасных для здоровья технологий, чтобы учащиеся могли сохранять здоровье во время учебы и развивать знания и навыки, необходимые для здорового образа жизни.

Студенты основной и подготовительной группы принимают участие в основной образовательной программе дисциплины «Физическая культура», с дополнительными комплексами лечебной физкультуры по видам заболеваний студентами с подготовительной группой и снижением нормативных требований. Студенты специальной группы «А» посещают базовые спортивные курсы без соблюдения рекомендованных врачом нормативов и без упражнений. В конце года совместно с куратором проводится анализ заболеваемости студентов и планируется их лечение в диспансере. [2].

Элемент 3. Психолого-педагогическая коррекция сознания студентов.

Психолого-педагогическая коррекция личности начинается с диагностики жизненных приоритетов студентов и состояния их здоровья. Для такого использования:

- изучение и анализ личных дел студентов;
- медицинское освидетельствование студентов;
- педагогическое наблюдение, беседы со студентами;

- анкетирование студентов с целью оценки их мотивации к занятиям физической культурой. По результатам моего анкетирования, у студентов СЭИ СГТУ им. Ю. А. Гагарина среди 150 опрошенных преобладает мотив обладания красивой фигурой - 41%, приобретения практических навыков - 33%, сохранения здоровья - 19%, двигательной активности - 7%, что означает необходимость работы в области здоровьесбережения (Рис.2).

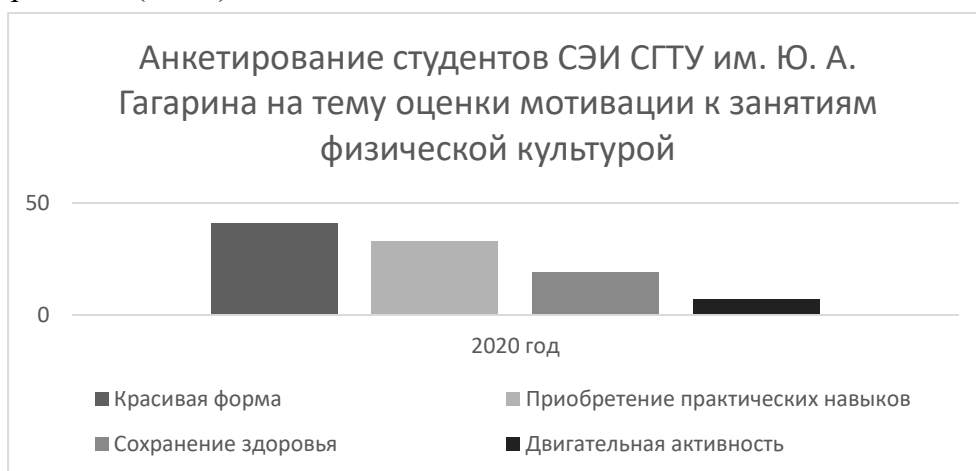


Рис. 2. Результат анкетирования студентов СЭИ СГТУ им. Ю. А. Гагарина на тему оценки мотивации к занятиям физической культурой.

Элемент 4. Наблюдение за физическим здоровьем студентов.

1. Исследования физического развития.

Он проводится в начале учебного года специалистами поликлиники независимо от студентов и под руководством учителя физкультуры с использованием антропометрических методов: соматометрический (длина тела, масса тела, обхват и смещение груди); физиометрический (объем легких, сила рук); соматоскопический (телосложение, осанка)

2. Физическая культура.

Он проводится в начале и в конце учебного года с дополнительным мониторингом динамики развития в течение года учителем физкультуры.

Используются тесты, отражающие уровень развития пяти жизненно важных физических качеств, «Оценка физического состояния человека по методике Ю. Н. Вавилова»: по полученным результатам студенты создают индивидуальный профиль своего физического состояния. Результаты тестирования определяют дальнейшую работу учителя и учеников по совершенствованию и развитию отсталых физических качеств.

3. Готовность к работе.

Функциональные тесты используются для проверки адаптируемости студентов. По результатам анализов определяется функциональное состояние всего организма.

Путем тестирования вы можете определить функциональные резервы организма и его общую физическую работоспособность. Используются 3 теста: Руфье, Штанга, регулировочный потенциал. Тестирование проводится в течение учебного года. В рамках методического объединения руководителей групп организуются пробные испытания, их организация покрывается учащимися во время уроков и ведется документация [9].

Элемент 5. Рациональная организация учебного процесса по дисциплине «физическая культура».

Организация образовательной деятельности в контексте благоприятной для здоровья среды в контексте физического воспитания состоит из:

1. Реализации демократического стиля обучения.
2. Рациональной структуры обучения, обеспечивающей восстановление сил учащихся, обеспечение утомления и перегрузки за счет чередования интенсивных занятий и отдыха, смены занятий;
3. Построения учебного процесса с учетом анатомо-физиологических, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся;
4. Создания учебно-методического комплекса для отстающих по состоянию здоровья студентов;
5. Учета состояния студентов при принятии нормативов контроля;
6. Проведения 70% уроков физкультуры на свежем воздухе.

Элемент 6. Внеуниверситетская работа по физическому воспитанию.

За медицинской помощью следит преподаватель физкультуры. В соответствии с планом университета, в рамках самоуправления должно проводиться заседание для решения вопросов сохранения здоровья на текущий месяц и планирования на будущее. В рамках этого, с помощью руководителей групп в каждой группе проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Элемент 7. Педагогическая работа со студентами, методическая работа с преподавателями и родителями направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

В рамках создания здоровой окружающей среды повышаются общеобразовательные навыки студентов и мотивация к деятельности по укреплению и поддержанию здоровья. По сравнению с предыдущими годами в учебных заведениях, использующих этот метод, сократилось количество студентов, неуспевающих по данной дисциплине, и улучшились показатели функциональной и физической подготовленности студентов [10].

Можно сделать вывод, что вся система здоровьесбережения играет важную роль в образовательном процессе. Как и любая система, она состоит из элементов, которые имеют определенную взаимосвязь: цель этой деятельности; ее содержание (которое отражено в программах, учебных материалах, планах и других источниках); здоровьесберегающие методы; средства для поддержания здоровья; организационные нормы, в которых реализуются те или иные меры по охране здоровья.

На основе определенных технологий была создана модель сохранения здоровья, состоящая из семи элементов: здоровьесберегающая инфраструктура процесса

физического воспитания; медицинская профилактика и динамический мониторинг здоровья студентов; психолого-педагогическая коррекция сознания студентов; контроль за физическим здоровьем студентов; рациональная организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»; внеуниверситетская работа по физическому воспитанию; воспитательная работа со студентами, методическая работа с преподавателями и родителями направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. В рамках создания здоровой окружающей среды повышаются общеобразовательные навыки студентов и мотивация к деятельности по укреплению и поддержанию здоровья.

Здоровьесберегающие технологии - неотъемлемая часть и характеристика всей системы образования. Отсюда, все, что связано с учебным заведением, т.е. тип обучения и подготовки, уровень культуры преподавателей, содержание образовательных программ, условия образовательного процесса и т. д., напрямую связано с проблемами здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллина, С.В. Здоровьесбережение в ВУЗе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса // Проблемы теории и практики обучения. 2019. № 4. С. 43.
2. Басовский, Л. Е. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном учреждении: учеб. пособие для вузов по спец. «Физическая культура» / Л. Е. Басовский, Е. Н. Басовская. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 365 с.
3. Гарина О.Г., Милехина И.А. Социально значимые приоритеты в области здоровьесбережения и здоровьесохранения // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2018. № 1 (70). С. 134-138.
4. Гарина О.Г., Кадушина В.А., Милехина И.А. Исследование потребностей и интересов в области физкультурно-оздоровительной деятельности // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2020. № 2 (81). С. 143-148.
5. Ерохина Н.А., Черевешник Н.Н. Физическое воспитание как основа формирования здоровьесберегающих компетенций // В сборнике: Бенцманские чтения. Развитие управления качеством продукции и конкурентоспособностью предприятий в условиях цифровых трансформаций экономики. Материалы VIII международной научно-практической конференции. 2020. С. 164-168.
6. Кадушина В.А., Гарина О.Г. Современные инновационные технологии здоровьесбережения в цифровом обществе // В сборнике: Бенцманские чтения. Развитие управления качеством продукции и конкурентоспособностью предприятий в условиях цифровых трансформаций экономики. Материалы VIII международной научно-практической конференции. 2020. С. 168-172.
7. Манжелей, И.В. Физическая культура: Компетентностный подход: учеб. Пособие / И.В. Манжелей. - изд-во Тюмен. гос. ун-та. – М. : НОРМА 2019. 184 с.
8. Новиков А.М. Методология образования у студентов // Проблемы теории и практики обучения. 2019. № 4. С. 59.
9. Черевешник Н.Н., Ерохина Н.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде // Наука и общество. 2019. № 3 (35). С. 153-156.
10. Черевешник Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях // В сборнике: САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ - 80 ЛЕТ: ИСТОРИЯ, ОПЫТ РАЗВИТИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ РОСТА. Сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции: в 3-х частях. Ответственный редактор: Н.С. Яшин. 2016. С. 58-59

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

*Гарифуллин Р. Ш., к.т.н., доцент, rus-garifullin@yandex.ru,
Зенуков И. А., к.т.н., доцент, i.zenukov@mail.ru,
Тимошина М.А., старший преподаватель, timoshinama@mail.ru
Хисамутдинов В. Х., старший преподаватель, khisamutdinovvh@mail.ru
Казанский национальный исследовательский технологический университет
Россия, Казань*

Аннотация. В настоящее время в студенческой среде наблюдается негативная тенденция падения интереса к занятиям спортом, что отрицательно складывается как на учебном процессе, так и на здоровье студентов. Ухудшение показателей физической подготовленности и здоровья студентов, заставляет искать новые современные педагогические подходы в организации занятий студентов по физической культуре в вузе. Реализация нового педагогического подхода в данной работе обеспечивается применением перспективной программы для повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре в вузе. Реализация данной физкультурно-оздоровительной программы позволит не только мотивировать студентов к занятиям спортом, но и повысит потребность студентов в физической активности, что в свою очередь позволит снизить заболеваемость студентами ОРВИ и другими вирусными инфекциями.

Ключевые слова: мотивация, педагогическая подход, спорт, физическая культура

PEDAGOGICAL APPROACH IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES FOR STUDENTS AT THE UNIVERSITY

*Garifullin R.S., PhD, associate professor, rus-garifullin@yandex.ru
Zenukov I. A., PhD, associate professor, i.zenukov@mail.ru
Timoshina M. A., senior lecturer, timoshinama@mail.ru
Khisamutdinov V. K., senior lecturer, khisamutdinovvh@mail.ru,
Kazan National Research Technological University
Russia, Kazan*

Abstract. Currently, there is a negative trend in the student environment of falling interest in sports, which negatively affects both the educational process and the health of students. The deterioration in the indicators of physical fitness and health of students makes it necessary to look for new modern pedagogical approaches in the organization of students' classes in physical education at the university. The implementation of a new pedagogical approach in this work is provided by the application of a promising program to increase the interest of students in physical education classes at the university. The implementation of this sports and recreation program will not only motivate students to play sports, but also increase the need for students to be physically active, which in turn will reduce the incidence of SARS and other viral infections among students.

Keywords: motivation, pedagogical approach, sports, physical education.

Введение. В настоящее время в студенческой среде наблюдается негативная тенденция падения интереса к занятиям спортом, значительно падает их физическая активностью, что отрицательно складывается как на учебном процессе, так и на проблемах со здоровьем [1, 3, 6]. В сложившейся ситуации студентам сложно выполнять нормативы по физической культуре, так показатели их физической

кондиции на данный момент также находятся на низком уровне. Снижение показателей физической кондиции и здоровья студентов, заставляет искать новые современные технологии и программы подготовки студентов в вузе [5, 7, 8]. Снижение показателей здоровья студентов заставляет искать новые пути подготовки студентов.

Одним из путей решения проблемы повышения оздоровительного потенциала и роста заинтересованности студентов к спорту и к физической активности в целом стало внедрения в систему физического воспитания в России дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузах. Предполагалось, что предоставленная возможность занятий видом спорта по выбору мотивирует студентов к занятиям физической культурой, повысит их физическую активность и улучшит показатели здоровья студентов. В теории данная идея является привлекательной, так как позволяет учитывать различные предпочтения студентов в занятиях спортом и, в зависимости от их физического, функционального и психологического состояния организма [4].

Однако на практике механизм реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузах России до конца не продуман и имеется ряд проблем связанных с его внедрением. Среди основных проблем можно выделить следующие: каждые вузы имеют разные возможности по материально-технической базе и квалификации профессорско-преподавательского состава, отсутствие четкого механизма сдачи и приема зачетных упражнений по элективным курсам по физической культуре и спорту. Также не ясен принцип выбора вида спорта для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому каждый вуз самостоятельно определяет программу занятий и принимает решение, какие физкультурно-оздоровительные программы применять. В связи с этим применение в работе педагогического подхода, который обеспечивается использованием перспективной программы для повышения интереса студентов к двигательной активности и занятиям спортом, является актуальной задачей. Реализация данной физкультурно-оздоровительной программы позволит не только мотивировать студентов к занятиям спортом, но и повысит потребность студентов в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, что в свою очередь позволит снизить заболеваемость студентами ОРВИ и другими вирусными инфекциями.

Разработанная автором программа приведена в работе [2], она включает упражнения по футболу, волейболу, баскетболу, по настольному теннису, упражнения со скакалкой, с обручем, упражнения по легкой атлетике и гимнастике, а также некоторые комплексы вольных упражнений. В работе приводятся особенности проведения занятий с применением указанных упражнений, описана техника и основные ошибки при выполнении данных упражнений. Особенно ценным является описание методики оценивания выполнения техники приведенных упражнений. Программа разделена на три части: программу упражнений для девушек основной и подготовительной групп, программу упражнений для юношей основной и подготовительной групп и программу упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Выполнения данных упражнений не требует сложной материальной базы и высокой квалификации тренеров для демонстрации упражнений. Кроме этого, студенты с незначительными ограничениями по здоровью при должной тренировке смогут освоить технику выполнения упражнений, а также улучшить показатели своего здоровья. Поэтому предложенная программа, по мнению авторов, позволит решить ряд проблем связанных с внедрением дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Цель исследования: исследовать влияние педагогического подхода в организации занятий посредством применения новой физкультурно-оздоровительной программы на мотивацию студентов к занятиям по физической культуре и спорту.

Методы исследования. Анализ научной литературы, педагогическое тестирование, анкетирование, экспертная оценка, математическая обработка результатов исследований.

Методика. Исследование проводили с первого по четвертый семестр. Для исследований были выбраны юноши первого курса обучения, не имеющие отклонений в состоянии здоровья в количестве 80 человек. Студентов поделили на контрольную и экспериментальную группы по 40 человек в каждой. Для проверки однородности деления на две группы провели математические исследования, с определением коэффициента Стьюдента, которое подтвердило, что группы были поделены однородно. Студентам контрольной группы было предложено заниматься по стандартной методике проведения занятий, а экспериментальной группе – по новой программе.

Результаты исследований. Для оценки мотивации студентов к занятиям физической культурой по новой оздоровительной программе были выбраны следующие критерии:

- мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- посещаемость занятий по физической культуре и спорта;
- потребность в дополнительных занятиях физической культурой и спортом;
- оценка заболеваемости студентами ОРВИ и другими вирусными инфекциями.

Оценить мотивацию студентов к занятиям физической культурой является достаточно сложным процессом, поэтому для этих целей использовали опросы, личные беседы, анкетирование. Посещаемость студентами занятий по физической культуре и спорта контролировали в классных журналах посещаемости студентов. Потребность студентов в занятиях физической культурой и спортом определяли по их посещаемости спортивных секций, фитнес залов, студенты показывали свои пропускные билеты в спортивную секцию или спортивный клуб. Заболеваемость студентами ОРВИ и другими вирусными инфекциями контролировалась медицинскими справками.

В начале исследования студентов поделили на две группы контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) и изучали однородность их распределения. Для этих целей использовали простейшие тесты по определению физической кондиции студентов. Тесты включали упражнения по подниманию туловища, лежа на спине за 30 сек и сгибанию и выпрямлению рук в упоре лежа. Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической кондиции студентов в контрольной и экспериментальной группах

Сравниваемые группы	Показатели физической кондиции	
	Поднимание туловища, лежа на спине за 30 сек, раз, n= 40	Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, раз, n= 40
ЭГ, (M±m)	35±2,6	38±3,1
КГ, (M±m)	37±2,9	36±3,4
Критерий Стьюдента	1,4*	1,72*

Примечание: *– достоверно при (P > 0,05)

Из данных, представленных, в таблице 1 видно, что по результатам двух тестов полученные значения для двух КГ и ЭГ групп отличаются незначительно. Для оценки однородного распределения студентов по группам рассчитывали критерий Стьюдента, для уровня значимости, равного 0,05 и числа степеней свободы системы, равной 78. Затем проводили сравнение табличных и расчетных критериев Стьюдента, и

установили, что расчетные значения меньше табличных. В соответствии с этим сделали вывод, что студенты в начальной точке эксперимента в КГ и ЭГ группах распределены однородно.

Затем студенты контрольной группы занимались физической подготовкой с первого семестра по четвертый семестр по стандартной методике, а студенты экспериментальной группы - по новой перспективной физкультурно-оздоровительной программе. После окончания эксперимента сравнивали полученные данные и делали выводы. Результаты исследований оценки мотивации студентов к занятиям физической культуре для КГ и ЭГ групп в I и IV семестрах обучения приведены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительные результаты оценки мотивации студентов к занятиям физической культуре для КГ и ЭГ групп в I и IV семестрах обучения

Сравниваемые группы	Сравниваемые показатели мотивации студентов к занятиям по физической культуре и спорту, N=80							
	Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом		Посещаемость студентами занятий по физической культуре и спорта		Потребность студентов в дополнительных занятиях физической культурой		Заболеваемость студентов ОРВИ и другими вирусными инфекциями.	
	I семестр	IV семестр	I семестр	IV семестр	I семестр	IV семестр	I семестр	IV семестр
ЭГ, %	69	89	78	95	60	90	26	9
КГ, %	65	76	79	85	56	76	25	18

Из данных представленных в таблице 2 видно, что улучшение сравниваемых показателей наблюдаемых с I по IV семестр произошли в обеих группах. При этом рост показателей в ЭГ по сравнению с КГ группой оказался значительно выше, а заболеваемость значительно ниже.

Выводы. Реализация педагогического подхода в организации занятий студентов по физической культуре путем применения перспективной программы позволило улучшить исследуемые показатели. В частности, мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом повысилась на 13%, посещаемость студентами занятий по физической культуре и спорту увеличилась на 10%, потребность студентов в дополнительных занятиях физической культурой и спортом возросла на 14%, при этом заболеваемость студентами ОРВИ и другими вирусными инфекциями снизилась в 2 раза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бажин А.В. Актуальные проблемы физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // Материалы VIII международной научно-практической конференции «Современное образование: плюсы, минусы и перспективы», 2017. – С. 18-21.

2. Зенуков И.А. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в ФГБОУ ВО «КНИТУ» : учебно-методическое пособие / И.А.

Зенуков, Р.Ш. Гарифуллин – Казан. нац. технол. ун-т. – Казань : Издательство «ФЭН» Академии наук РТ, 2019. – 208 с.

3. Канагатов Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока // Материалы IV международной научно-практической конференции «Образование: традиции и инновации», 2014. – С. 60-63.

4. Коршунова О.С. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности / О.С. Коршунова, Л.Н. Роледер // Молодой ученый, 2016.- № 23 - С. 558-560.

5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. – №1. – С. 11-17.

6. Михайлова С.В. Влияние двигательной активности на физическое здоровье студентов / С.В. Михайлова // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры», 2019. - С. 347-352.

7. Макарова Н.В. Исследование функционального состояния студентов уральского государственного университета физической культуры / Н.В. Макарова // Материалы XXIX региональной научно-методической конференции «Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры», 2019. - С. 118-120.

8. Трухачев В.И. К вопросу организации учебно-педагогического процесса специального медицинского отделения / В.И. Трухачев, М.В. Осыченко, В.С. Скрипкин // Вестник АПК Ставрополя, 2015. - №2 (18). - С. 337-342

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ПО ОСНОВНЫМ ВИДАМ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО МНОГОБОРЬЯ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

*Герасименко К.С., преподаватель физической культуры,
gerasimenko.ksenia2017@yandex.ru*

*Чернова А.О., преподаватель физической культуры,
alina-sport91@yandex.ru*

*Цыганок С.Е., преподаватель физической культуры, cuganok2009@yandex.ru,
МОУ «Лицей № 7
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье представлены данные физической подготовленности и динамика их восстановления у учащихся старших классов после отсутствия активных двигательных занятий.

Ключевые слова: уроки физкультуры, физические качества, подготовленность учащихся.

PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE MAIN TYPES OF THE SPORTS ALL-AROUND PROGRAM “PRESIDENTIAL COMPETITIONS”

Gerasimenko K. S., physical education teacher, gerasimenko.ksenia2017@yandex.ru,

Chernova A. O., physical education teacher, alina-sport91@yandex.ru

Tsyganok S. E., physical education teacher, cuganok2009@yandex.ru

*Lyceum №7
Russia, Volgograd*

Abstract. The article presents data on physical fitness and the dynamics of their recovery in high school students after the absence of active motor activities.

Keywords: physical education lessons, physical qualities, readiness of students.

Введение. В настоящее время учителя физической культуры уделяют большое значение организации физического воспитания для укрепления здоровья детей школьного возраста, гармоничного физического развития, повышения работоспособности и расширения функциональных возможностей[2].

Не секрет, что здоровье российских школьников постепенно ухудшается с 1-го по 11-й класс. Об этом свидетельствуют данные десятилетнего исследования Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей при Минздраве России. По данным специалистов, абсолютно здоровыми в первом классе были признаны 4,3 % наблюдаемых школьников, к концу обучения таких не осталось. При этом за 11 лет школьной жизни распространенность функциональных отклонений у детей возросла почти на 15,0 %, а хронические заболевания стали диагностироваться на 52,8 % чаще [2].

В связи с введением ВОЗ пандемии коронавируса резко снизилась двигательная активность учащихся. Это соответственно негативно сказалось на состоянии физической подготовленности детей. А как известно, для улучшения физического состояния школьников требует значительного времени [1].

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые на уроках физической культуры, являются хорошей основой для интеллектуального развития школьника [1]. А как известно, достигнуть высокого уровня физического состояния можно лишь в процессе правильного и систематического занятия физическими упражнениями.

Анализ научно-методической литературы показывает, что важное значение для укрепления здоровья, является вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом [3].

В целях создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения, направленной на совершенствование физической подготовки школьников, их массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, а также формирования у детей и подростков здорового образа жизни с 2010 года стали проводиться Всероссийские спортивные соревнования школьников "Президентские состязания" и Всероссийские спортивные игры школьников "Президентские спортивные игры" [4]. Основной целью данных состязаний школьников является не только пропаганда здорового образа жизни, но и определение уровня физической подготовленности обучающихся.

Цель исследования: оценить уровень физической подготовленности учащихся старших классов.

В соответствии с целью определены следующие задачи:

1. Определить динамику физической подготовленности учащихся старших классов по физической культуре и спорту.
2. Оценить эффективность средств, используемых на уроках физической культуры, на прирост двигательных качеств у детей старшего школьного возраста.

Методы исследования. В исследовании использовались общепедагогические методы: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, тестирование и методы математической статистики. Тестирование уровня физической подготовленности осуществлялось с помощью контрольных нормативов, используемых в «Президентских состязаниях».

Исследование проводилось на базе лицея № 7 г. Волгограда с учащимися 10-х классов. В исследовании приняли участие 20 учащихся.

В ходе занятий по физической культуре, в процессе выполнения двигательных

заданий оценивалось качество выполнения упражнений, а также величина нагрузки, степень утомления по ряду внешних признаков (окраска кожи, степень потоотделения).

В ходе тестирования использовались контрольные упражнения для оценки двигательной подготовленности учащихся. Тестирование проводилось с помощью следующих тестов:

1. В висе на высокой перекладине, сгибание – разгибание рук (подтягивание), кол-во раз.
2. Прыжок в длину с места. Испытуемому предлагалось выполнить две попытки, засчитывался лучший результат в см.
3. Из положения лежа руки за головой, ноги закреплены, поднимание туловища за 30 с., кол-во раз.
4. Из положения стоя, наклон вперед, см.

Тестирование учащихся проводилось три раза в течение 6 месяцев. Данные, полученные в процессе исследования, подвергнуты математической обработке. В результате обработки вычислялись средние арифметические величины, среднее квадратическое отклонение, ошибка средней арифметической величины, достоверность различий между двумя средними арифметическими. Достаточным считается 95 %-й уровень достоверности получаемых результатов. Для определения достоверности данных использовался непараметрический критерий Ван дер Вардена.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса проводилась по основным видам программы спортивного многоборья «Президентские состязания». Изучение подготовленности проводилось учителями в течение 4 месяцев. Результаты измерений заносились в протокол. Уровень подготовленности и эффективность уроков физической культуры осуществлялась посредством сравнения полученных данных.

В представленных ниже таблицах и рисунках приведены результаты эксперимента, проводимого в рамках урока физической культуры по программе «Президентских состязаний».

Обследование проводилось отдельно для мальчиков и девочек. В течение эксперимента было проведено 3 измерения двигательных показателей, определяющих физическую подготовленность учащихся.

Результаты выполнения нормативов представленные в таблице 1 свидетельствуют о том, что у мальчиков показатели изменились не столь значительно. Различия между средними арифметическими статистически не достоверны ($P > 0,05$). Изменение показателей подготовленности между первым измерением в сентябре месяце и последним в декабре варьировали от 5,9 % в тесте характеризующим скоростно-силовые способности мальчиков до 25,0 % в тесте на силу.

Таблица 1

Динамика физической подготовки мальчиков старших классов ($M \pm m$)

Тесты Показатели	Подтягивание в висе, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Подъём туловища за 30 с, кол-во раз	Наклон вперед, см
1 obsl-ние	6,8±2,3	207,8±14,1	28,2±1,6	12,5±2,4
2 obsl-ние	7,2±2,1	210,0±12,1	29,1±1,6	13,1±2,0
3 obsl-ние	8,5±2,6	220,0±11,9	32,0±1,8	15,5±2,3
Прирост, %	25,0	5,9 24,0	5,9 5,5 5,9	15,5 24
Критерий Ван дер Вардена	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

135 24

На рисунке 1 более наглядно представлена динамика роста показателей подготовленности мальчиков. Не столь значимый прирост показателей, характеризующих уровень подготовленности указывает на существенное снижение контролируемых качеств во время пандемии и вынужденное снижение двигательной активности.

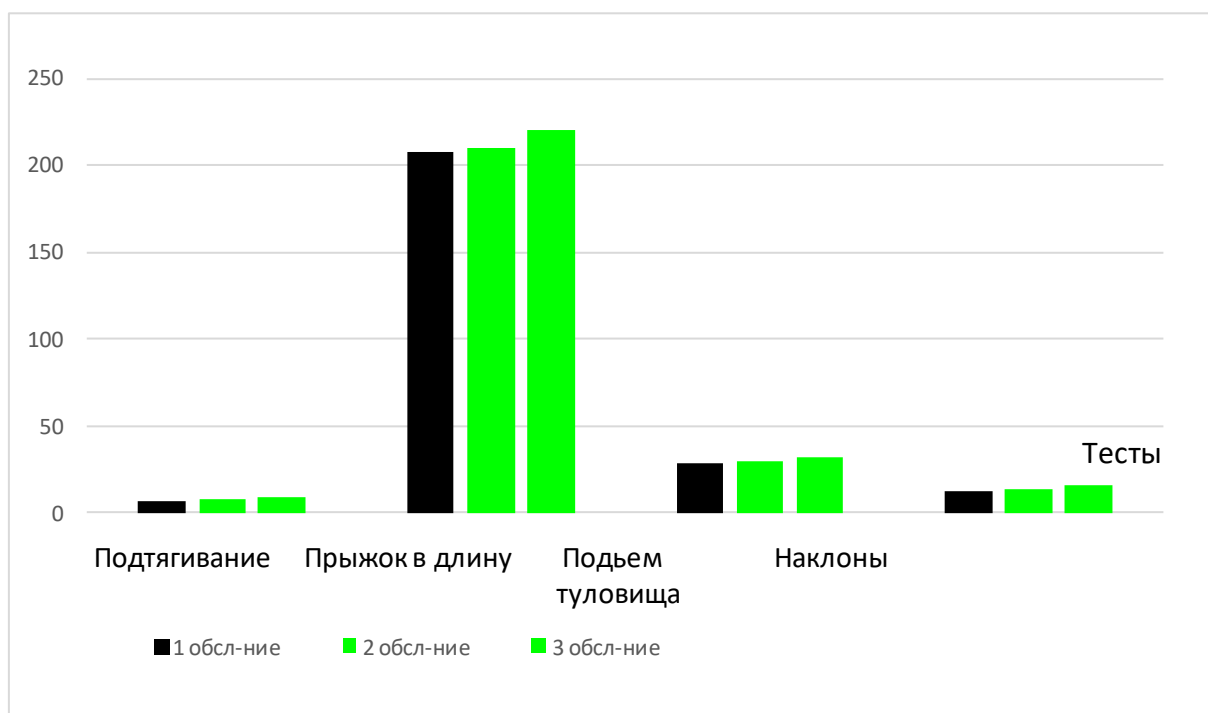


Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности мальчиков старших классов

Анализ совокупностей полученных результатов мальчиками по тестам показывает, что уровень их подготовленности в сентябре месяце был достаточно низким (Таблица 2). Различия между данными были не достоверными. При этом коэффициент вариации в зависимости от теста варьировал в широких пределах, в частности от 16,6 % до 83,0 %, что указывает на то, что к началу учебного года учащиеся имели различный уровень индивидуальной подготовленности и, как правило, низкий. И связано это явно с недостаточной двигательной активностью.

В течение первого месяца посещения уроков физкультуры отмечен незначительный прирост качеств, и индивидуальная подготовленность школьников также значительно улучшилась. Однако дальнейшие занятия, на фоне роста подготовленности, способствовали индивидуальному росту показателей. Необходимо указать, что в декабре месяце коэффициент вариации значительно возрос. Это указывает на то, что у учащихся неравномерно происходил прирост физических качеств. При этом, в целом, количество подтягиваний в висе на высокой перекладине возросло с $6,8 \pm 2,3$ до $8,5 \pm 2,6$ раза, прыжок в длину увеличился с $207,8 \pm 14,1$ см до $220,0 \pm 11,9$ см. По остальным тестам также в среднем отмечен рост показателей. Однако различия между средними статистически не значимы ($P > 0,05$).

Одной из причин не столь значительного прироста физических качеств является незначительный срок проведения эксперимента и индивидуальные особенности учащихся.

Таблица 2 - Показатели индивидуальной изменчивости показателей подготовленности мальчиков старших классов, %

Тесты \ Показатели	Подтягивание в висе, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Подъём туловища за 30 с, кол-во раз	Наклон вперёд, см
1 obsл-ние	83,0	16,6	13,6	46,9
2 obsл-ние	86,1	16,4	13,1	45,0
3 obsл-ние	131,9	755,8	722,8	276,2

Подобный анализ был проведен при рассмотрении результатов физической подготовленности девочек 10 класса (Таблица 3). Если сравнивать исходные показатели с нормативами ГТО, то обращает на себя внимание достаточно высокие показатели незначительно отличающиеся от данных на бронзовый и даже золотой значок. Итоговое тестирование демонстрирует еще более высокие результаты, соответствующие нормативам на золотой значок.

Таблица 3 – Динамика физической подготовки девочек старших классов (M±m)

Тесты \ Показатели	Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Подъём туловища за 30 с, кол-во раз	Наклон вперёд, см
1 obsл-ние	9,0±3,4	177,3±5,6	25,0±2,0	25,2±2,3
2 obsл-ние	10,1±3,3	180,2±5,9	26,4±2,1	25,8±2,1
3 obsл-ние	13,0±3,9	188,0±6,6	28,7±1,2	26,5±2,2
Прирост, %	44,4	6,0	14,8	5,2
Критерий Ван дер Вардена	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Данные представленные в таблице 3 свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности девочек за четыре месяца увеличились разнонаправленно. Прирост варьировал в среднем от 5,2 % в тесте на гибкость и до 44,4 % в тесте на силу. Однако различия между средними статистически не значимы (P > 0,05). Причинами могут быть малый срок занятий или незначительные нагрузки.

Более наглядно динамика контролируемых показателей представлена на рисунке 2. Видно, что показатели физической подготовленности девочек постепенно повышаются к декабрю месяцу. По количеству отжиманий в упоре лежа начальные результаты соответствуют данным на бронзовый значок, а в заключении превышают нормативы необходимые для получения золотого значка.



Рисунок 2– Динамика прироста показателей физической подготовленности девочек

Более глубокий анализ показывает, что после длительного отсутствия физических нагрузок привело к их быстрому восстановлению. Однако видно, что различия между средними арифметическими при таком существенном приросте качеств статистически не значимы. Для установления однородности уровня подготовленности учащихся был рассчитан коэффициент вариации (Таблица 4). Он позволил установить степень разброса показателей относительно средней. Из статистики известно, если данный показатель не превышает 10 %, то выборка считается однородной.

Таблица 4 – Показатели индивидуальной изменчивости показателей подготовленности девочек старших классов по данным коэффициента вариации, %

Тесты \ Показатели	Отжимание в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Подъём туловища за 30 с	Наклон вперёд
1 обсл-ние	93,8	7,8	19,9	22,1
2 обсл-ние	89,3	8,0	16,3	21,4
3 обсл-ние	73,9	8,6	10,3	20,1

Из таблицы видно, что наибольшее различие в показанных результатах отмечено в тесте на силу. Коэффициент вариации равен 98,0 %, что указывает на большой размах показанных девочками результатов. И только по остальным тестам данный коэффициент соответствует средней или большой изменчивости результатов. Следует отметить, что через четыре месяца улучшение результатов привело к некоторому снижению коэффициентов вариации, что указывает на однородность выборки. Девочки существенно улучшили свои показатели по всем тестам. Минимальный разброс продемонстрированных показателей был отмечен в прыжках в длину и в подъёме туловища. Коэффициент вариации в первом случае незначительно возрос с 7,8 % до 8,0% и 8,6 %, во втором снизился с 19,9% до 16,3 % и 10,3 %. Это указывает на то, что подготовленность всех девочек стала примерно одинаковой и они продемонстрировали стабильность прироста физических качеств.

Выводы. Анализ физической подготовленности учащихся старших классов показал, что отсутствие двигательной активности негативно сказалось на их способностях. Процесс восстановления индивидуальных физических качеств после длительного перерыва у мальчиков и девочек проходит медленно и не равномерно. Не столь значительным был отмечен прирост качеств у мальчиков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лутковская, О.Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста / О.Ю. Лутковская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 2. - С. 44-49.
2. Минздрав о болезнях школьников: мальчики страдают ожирением, девочки – недостатком веса Москва, Служба информации РИА «Новый День» / <https://newdaynews.ru/communication/>.
3. Пашин, А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
4. Указ Президента Российской Федерации от 30.07.2010 г. № 948.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Герасименко К.С., преподаватель физической культуры,
gerasimenko.ksenia2017@yandex.ru*

*Чернова А.О., преподаватель физической культуры,
alina-sport91@yandex.ru,*

*Цыганок С.Е., преподаватель физической культуры, cuganok2009@yandex.ru,
МОУ «Лицей № 7»
Россия, Волгоград*

Аннотация. В ходе проведенных исследований, установлено, что применение игрового комплекса в тренировочном процессе юных волейболистов способствует развитию быстроты, а также содействует созданию общих посылок для овладения технико-тактическими элементами игры.

Ключевые слова: быстрота, волейбол, подвижные игры, подготовка, спортсмен.

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE DEVELOPMENT OF SPEED IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Gerasimenko K. S., physical education teacher, gerasimenko.ksenia2017@yandex.ru

Chernova A. O., physical education teacher, alina-sport91@yandex.ru

Tsyganok S. E., physical education teacher, cuganok2009@yandex.ru

*Lyceum № 7
Russia, Volgograd*

Abstract. In the course of the conducted research, it was found that the use of the game complex in the training process of young volleyball players contributes to the development of speed, and also contributes to the creation of general premises for mastering technical and tactical elements.

Keywords: speed, volleyball, outdoor games, training, athletes.

Спортивный волейбол охватывает очень широкий возраст от 9 до 30 лет. В сфере массовой физкультуры волейболом занимаются с 7-8 лет (мини-волейбол) и практически без ограничения возраста. Сложность подготовки волейболистов предполагает, что развитие и совершенствование их физических качеств возможно только на основе системного подхода [6].

Понятие «подготовка волейболистов» многокомпонентно и включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.[4]

Игра в волейболе требует от игроков высокого уровня развития скоростных способностей. Это качество во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры. Скоростные способности волейболиста – это способность игрока выполнять с требуемой, обычно очень большой скоростью различные технические приемы, способы и отдельные действия[4].

В тренировке юных спортсменов целесообразно использовать различные игры [1]. Однако их применение для развития скоростных способностей разработано не достаточно полно. Данная проблема требует научного подхода при изучении не только динамики данного развития необходимых физических качеств, его структуры, но и методики их воспитания в зависимости от возраста и пола. [1,3]

Данная тема выбрана неслучайно, поскольку значение скоростных способностей очень велико для роста технического мастерства в волейболе. Без развития этого качества не только невозможно достичь высоких результатов в спорте, но и просто оставаться в сфере спортивной деятельности.

Цель исследования: определить влияние подвижных игр на развитие скоростных способностей у юных волейболистов 12-13 лет.

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить наиболее эффективные подвижные игры для развития скоростных способностей у юных волейболистов.

2. Определить влияние подвижных игр на развитие скоростных способностей у юных волейболистов.

3. Разработать практические и методические рекомендации по использованию комплекса специальных упражнений в тренировочном процессе юных волейболистов.

Методы исследования: В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, тестирование способностей и методы математической статистики.

В исследовании приняли участие две группы волейболистов «МОУ Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда» на базе которой, проводятся секционные занятия по волейболу. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2020 г.

Для определения уровня развития скоростных способностей использовали следующие тесты:

- бег 30 м, с
- бег 30 м (5х6 м, с)
- бег 92 м, с изменением направления, елочка, с
- бег 9х3х6х3х9 м, с
- удар, блок, кувырок.

После проведения тестирования, результаты подвергнуты статистической обработке. В результате обработки вычислялись средние арифметические величины, ошибка средней арифметической величины, достоверность различий между двумя средними арифметическими (t-Стьюдента). Достаточным считается 95 %-й уровень достоверности получаемых результатов.

Результаты исследования. В ходе анализа научно-методической литературы и эмпирических данных были отобраны подвижные игры и эстафеты для направленного развития скоростных способностей у юных волейболистов 12-13 лет.

Основная задача, которая ставилась в избранных играх – способствовать развитию скоростных качеств, необходимых для формирования элементарных тактических взаимодействий у юных спортсменов.

Для подтверждения рабочей гипотезы был организован и проведен педагогический эксперимент, суть которого заключалась в установлении влияния подвижных игр на уровень развития скоростных качеств у волейболистов 12-13-летнего возраста.

В ходе исследования, для повышения уровня развития быстроты, были подобраны комплексы упражнений, состоящие из подвижных игр. Они были внедрены в тренировочный процесс волейболистов экспериментальной группы (12 человек). Контрольная группа (12 человек) занималась по общепринятой программе для спортивных школ по волейболу. Обе группы тренировались по три раза в неделю, продолжительность 135 минут. Тестирование уровня развития скоростных качеств проводилось как в начале эксперимента, так и после его завершения в дни, свободные от тренировочных занятий.

Из таблицы 1 видно, что между контрольной и экспериментальной группами отсутствуют статистически значимые различия ($p > 0,05$). Это указывает на одинаковый

уровень их подготовленности и они могут принимать участие в педагогическом эксперименте.

Таблица 1–Показатели подготовленности юных волейболистов в начале эксперимента

Показатели Тесты	КГ	ЭГ	t	p
	$X_1 \pm m_2$	$X_2 \pm m_2$		
Бег 30м, с	6,1±0,10	6,0±0,09	0,74	>0,05
Бег 30м, (5х6 м),с	12,5±0,08	12,6±0,06	1,00	>0,05
Бег 92 м, с изменением направления, елочка, с	27,7±0,18	27,7±0,22	0,01	>0,05
Бег 9х3х6х3х9 м, с	9,01±0,28	8,73±0,28	0,71	>0,05
Удар, блок, кувырок	13,9±0,31	13,9±0,27	0,26	>0,05

После завершения эксперимента было проведено повторное тестирование юных волейболистов.

Из таблицы 2 видно, что после проведенного эксперимента в группах по большинству тестов имеются статистически значимые различия ($p < 0,05$).

За непродолжительный период включения в тренировочный процесс подвижных игр различия между группами варьировали от 1,5 % до 7,1 %.

Наиболее существенные различия отмечены в таких тестах как «Бег 9х3х6х3х9 м», «Бег 30 м» и «Бег 92 м, с изменением направления, елочка». Это связано с тем, что данные виды деятельности наиболее характерны для волейбола и соответствуют виду деятельности игроков.

Таблица 2 –Показатели подготовленности юных волейболистов после завершения педагогического эксперимента

Показатели Тесты	КГ	ЭГ	Разница, %	t	p
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_1$			
Бег 30м, с	5,9±0,07	5,6±0,08	-5,1	2,82	<0,05
Бег 30 м, (5х6 м, с)	12,2±0,13	12,0±0,12	-1,6	0,90	> 0,05
Бег 92 м, с изменением направления, елочка, с	27,4±0,15	27,0±0,19	-1,5	1,65	<0,05
Бег 9х3х6х3х9 м, с	8,4±0,17	7,8±0,22	-7,1	2,16	<0,05
Удар, блок, кувырок	13,4±0,29	13,2±0,21	-1,5	0,56	>0,05

В таких тестах как «Бег 30м (5х6 м)», «Удар, блок, кувырок» так же отмечен прирост результатов, но различия между средними арифметическими статистически не

значимы ($p > 0,05$). Это указывает на то, что данные тесты не в полной мере отражают скоростные способности юных волейболистов.

Полученные данные указывают на то, что включение в тренировочный процесс комплексов подвижных игр способствовало лучшему развитию скоростных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Выводы: В ходе экспериментальной проверки установлено, что включение в тренировочный процесс юных волейболистов подвижных игр и эстафет способствует эффективному развитию физического качества по сравнению с традиционными средствами подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Апокин, В. В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С.49-61.

2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич. – М., 2000. – 187 с.

3. Волейбол : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 – Физ. культура и спорт: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, 2006. – 358 с.

4. Железняк, Ю. Д., Юный волейболист / Учебное пособие для тренеров. Для специалистов. - «Физкультура и спорт», 1988 г.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.

6. Орлан, И. В. Волейбол: методика обучения технике и тактике игры: учебно-методическое пособие / И. В. Орлан, Т. П. Чуксева, Л. Г. Гаврилова. – Волгоград: ФГОУВПО "ВГАФК", 2009. - С. 56-57.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Герасимов А. А., преподаватель, kalatyn1991@gmail.com
Санкт-петербургский государственный университет,
Россия, Санкт Петербург*

Аннотация. В соответствии с современным уровнем развития спорта высших достижений предложены подходы, направленные на увеличение эффективности начальной технической подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: спорт высших достижений, начальная техническая подготовка, двигательные чувства и восприятия.

WAYS OF INITIAL TECHNICAL TRAINING ORGANIZATION

*Gerasimov A. A., lecturer, kalatyn1991@gmail.com
St. Petersburg State University
Russia, St. Petersburg*

Abstract. In accordance with the modern level of development of sports of the highest achievements, approaches are proposed aimed at increasing the effectiveness of technical training of young athletes.

Keywords: sports of the highest achievements, initial technical training, motor feelings and perceptions.

На современном этапе развития спортивной науки, консолидация усилий многих специалистов сконцентрирована на совершенствовании технической подготовки спортсменов, где, по мнению ученых, скрыты неиспользованные резервы для становления спортивного мастерства атлетов.

Текущая тенденция интенсификации тренировочного процесса юных спортсменов ориентирована на форсированную подготовку посредством программированного заучивания требуемого результата, что обуславливает наличие пробелов на более поздних этапах многолетнего тренировочного процесса [10].

Указанные обстоятельства требуют конкретизации основ, касательно организации начальной технической подготовки, рациональная организация которой, способствует сокращению времени становления технического мастерства, без закрепощения его динамических и кинематических параметров. Работая в этом направлении, исследователи и практики спорта пришли к выводу, что сокращение времени становления технического мастерства юных спортсменов, без вредных последствий в будущем, может быть обеспечено целенаправленным развитием специализированных восприятий и воспитанием способности точного воспроизведения пространственно-динамических параметров двигательных действий, характерных для каждого вида спорта [7,8].

Системный подход в изучении организации двигательных действий человека заставляет учитывать вклад психофизиологических и психомоторных способностей, как результата деятельности высших двигательных центров [1]. Продукт психофизиологических и психомоторных способностей выражается в: скорости сенсомоторного реагирования, аутохронометрической точности, внимании, двигательной памяти, экстраполяции, согласованности движений, динамической, пространственной и целевой точности движений с подключением механизмов межмышечной и внутримышечной координации, что формирует целостный спектр координационных способностей [3,5,6]. В каждом виде спорта, данные восприятия проявляются в сложном взаимодействии, одни выполняют ведущую роль, другие вспомогательную, что необходимо выявить, для целенаправленного формирования координационного фундамента в избранном виде спорта.

Взаимосвязь различных сочетаний указанных восприятий, составляют основу двигательного ритма, присущего двигательному навыку. Двигательный ритм представляет собой рациональное расположение динамических акцентов во времени, с определенной длительностью пауз между ними. По количеству динамических усилий, в каждом двигательном акте различают двух-, трех-, четырех-тактные ритмы, которые зависят от специфики соревновательного упражнения. Рассматривая последовательность в реализации динамических усилий, можно заключить, что двигательные ритмы могут быть последовательными и одновременными т.е. синхронизированным напряжением отдельных мышечных групп, в различных звеньях общей кинематической цепи. Синхронизация, в некоторых видах спорта, (преимущественно в метательных дисциплинах) нескольких технических действий в одном движении, увеличивает показатели максимальной произвольной силы, что также может увеличить плотность реализованных технических действий в ситуативных видах спорта.

Процесс технической подготовки юных спортсменов должен соответствовать специфике каждого вида спорта, через моделирование характерных условий соревновательной деятельности. Организация технической подготовки юных спортсменов, основанная на формировании того координационного уровня движений, который соответствует соревновательному упражнению [4], позволяет формировать

психомоторный образ двигательного действия, без закрепощения кинематических характеристик, соответствующих текущему уровню физического развития занимающегося. Т.е. по мере созревания физических кондиций, между динамическими акцентами сокращается продолжительность паузы, что позволяет осознанно управлять движением в соответствии с внешней информацией и ростом физической подготовленности занимающихся [2,9].

Визуализировать предложенную стратегию в перспективе многолетней подготовки спортсменов можно следующим образом:

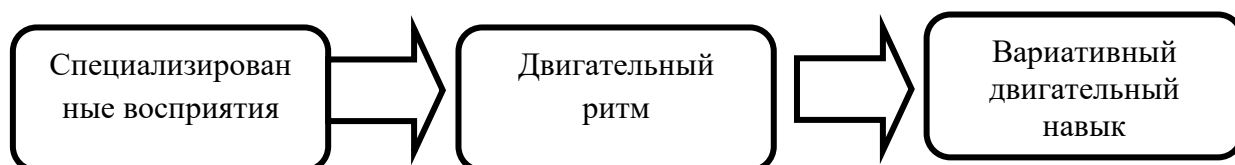


Рисунок 1 -Схема стратегии начальной технической подготовки

Аргументация данного подхода заключается в первоначальном формировании тех способностей, которые составляют основу двигательного навыка, что является целью всей технической подготовки.

С определением общей стратегии начальной подготовки, у практиков спорта, появились новые запросы касательно методического обеспечения, выражающегося в том, какие методы и принципы организации технической подготовки будут соответствовать данному подходу для организации начальной технической подготовки юных спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений. / Н.А. Бернштейн - М.: Медицина, 1947. – 255 с.
2. Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Б. Болобан // Наука в олимп. спорте. – 2006. - № 2. – С. 6-102.
3. Боровая, В.А. Формирование способности к точному выполнению соревновательного действия как основа технической подготовки копьеметателей / В. А. Боровая, Е. П. Врублевский // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Сер.: Фізичне виховання та спорт. - 2011. - Вып. 91, Т. 2. - С. 142-146.
4. Двейрина, О.А. Степень научной разработанности проблемы координационной подготовки спортсмена / О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №1. С. 85-87.
5. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий/ А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. – 2008. - № 312. – С. 169 – 173.
6. Колумбет, А. Н. Теоретико-методические основы структурного содержания точности и основные подходы к методике ее развития / А. Н. Колумбет // Revista de Stiințe Socioumane. — Chişinău, 2016. — № 2 (33). — С. 50-57
7. Марков, К.К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах: дис. ... д – ра. пед. наук:13.00.04 / РГУФК. – М., 2001. – 370 с.
8. Немцов, О.Б. Биомеханическая структура точностных двигательных действий: дис. ... до-ра пед. наук: 13.00.04 / О.Б. Немцов. – Майкоп.: 2005. – 329с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с

РОЛЬ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

*Геращенко Н.В., к.п.н., доцент, gerashhigor@rambler.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Показана актуальность экономической психологии для современного физкультурного образования. Проанализированы отдельные проблемы экономической психологии в физкультурном образовании: роль двух систем мышления, психология доверия и справедливости, злоупотребления и недобросовестности, денежная иллюзия и др. Экономическая психология может оказать существенную помощь не только в познании механизмов поведения субъектов рынка образовательных услуг, но и в разработке рекомендаций о том, как этот рынок регулировать. В специальном исследовании нуждается психология так называемого «экономического человека», который якобы ведет себя строго рационально с целью максимизировать собственную экономическую выгоду. Оказывается, что большинство людей при решении различных экономических проблем ведут себя далеко не всегда рационально. Это в полной мере относится и к современному физкультурному образованию.

Ключевые слова: денежная иллюзия, поведенческая психология, психология доверия, физкультурное образование, экономическая психология.

ROLE OF ECONOMIC PSYCHOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION

*Gerashchenko N.V., PhD in Pedagogic Sciences, associate professor,
gerashhigor@rambler.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The relevance of economic psychology for modern physical education is shown. Individual problems of economic psychology in physical education are analyzed: the role of two systems of thinking, the psychology of trust and justice, abuse and dishonesty, money illusion, etc. Economic psychology can provide significant assistance not only in understanding the mechanisms of behavior of subjects of the educational services market, but also in the development of recommendations on how to regulate this market. The psychology of the so-called "economic man", who supposedly behaves strictly rationally in order to maximize his own economic benefit, needs a special study. It turns out that most people do not always behave rationally when solving various economic problems. This fully applies to modern physical education.

Keywords: money illusion, behavioral psychology, trust psychology, physical education, economic psychology.

Экономическая психология становится все более востребованной в самых различных сферах жизнедеятельности общества, в том числе и в физкультурном образовании. Это вполне понятно, поскольку в условиях глобального рынка тяжело найти такую область, где полностью бы отсутствовало экономическое поведение. Не является исключением в этом смысле и современное физкультурное образование. Экономическая психология может оказать существенную помощь не только в познании механизмов поведения субъектов рынка образовательных услуг, но и в разработке рекомендаций о том, как этот рынок регулировать [3].

Экономическая психология тесно связана с поведенческой психологией, однако не сводится к последней. Можно выделить целый ряд основных направлений

исследования экономической психологии в физкультурном образовании, которые являются наиболее актуальными в настоящее время.

Прежде всего, в специальном исследовании нуждается психология так называемого «экономического человека», который якобы ведет себя строго рационально с целью максимизировать собственную экономическую выгоду. Поведенческая психология, которая широко применяется в современной рыночной экономике, убедительно показывает ограниченность такого подхода. Оказывается, что большинство людей при решении различных экономических проблем ведут себя далеко не всегда рационально. Это в полной мере относится и к современному физкультурному образованию.

Весьма продуктивным, на наш взгляд, является учение поведенческой психологии о двух системах в сознании человека. Первая система связана с быстрыми реакциями сознания на изменяющиеся условия окружающей среды. Именно эта система в наибольшей степени задействована, когда речь заходит о принятии ежедневных экономических решений. Она связана со стереотипами поведения, поэтому здесь присутствует своеобразный рациональный автоматизм. Многие люди вообще серьезно не задумываются о механизмах экономического поведения, что позволяет субъектам рыночной экономики использовать данную ситуацию в собственных интересах.

Вторая система в сознании человека предполагает более глубокое осмысление экономических реалий. Здесь уже необходимо серьезно задумываться над конкретной экономической проблемой и не идти на поводу у рекламы и массового поведения. У значительного количества людей вторая система сознания или вообще не работает, или включается на очень непродолжительное время. Это объясняется тем, что в данном случае необходимо подключать теоретическое мышление, которое в современных рыночных условиях не пользуется большим почетом. Кроме того, теоретическое мышление является более медленным и требует больших интеллектуальных усилий.

В современном физкультурном образовании особенно наглядно проявляется различие двух систем сознания. Многие современные образовательные технологии направлены отнюдь не на развитие теоретического мышления. Экономическая психология исходит из того, что в условиях глобального рынка преследование материальной выгоды становится основным стимулом поведения человека. И педагоги здесь не исключение. Весь вопрос в том, как работают механизмы рыночной экономики в физкультурном образовании [8].

Поведенческая психология совершенно справедливо акцентирует внимание на том, что первая система мышления, с одной стороны, позволяет быстро ориентироваться в изменяющейся рыночной ситуации, но, с другой стороны, легко подпадает под влияние этой же ситуации. Быстрота мышления в данном случае связана с его поверхностностью и внешней управляемостью. У первой системы мышления низкая степень критичности, что ведет к навязыванию человеческому сознанию стереотипов поведения, которые выгодны управляющей стороне.

В этой связи проектная деятельность в учебном процессе фактически основывается на психологии бихевиоризма, где соответствующий стимул приводит к прогнозируемому поведению. Характерно, что психология бихевиоризма основывается на таких методах, как наблюдение с инструментальным контролем и без него, метод условных рефлексов, метод словесного отчета, метод тестирования [6], которые с успехом могут быть применены в проектной педагогической деятельности. Д.Б. Уотсон не случайно высоко ценил научные открытия И.П. Павлова, поскольку деятельность выдающегося русского физиолога находится в целом в русле идей бихевиоризма. Это свидетельствует о том, что у психологии бихевиоризма имеется достаточно убедительная научная основа в виде учения о безусловных и условных рефлексах. Данную основу не так-то просто игнорировать, особенно когда речь заходит о повседневном экономическом поведении большинства людей.

Дж.Акерлоф и Р.Шиллер выделили следующие основные проблемы экономической психологии, связанные с иррациональным поведением людей в условиях глобального рынка: доверие, справедливость, злоупотребления и недобросовестность, денежная иллюзия, истории [1]. Рассмотрим эти проблемы и направления исследования экономической психологии более подробно и в контексте современного физкультурного образования.

Доверие является важным психологическим фактором во всех сферах общественной жизни, особенно в нынешних условиях, когда информация распространяется очень быстро и уровень доверия колеблется в широком диапазоне. Государственные и экономические структуры заинтересованы в высоком уровне доверия со стороны населения, поскольку в условиях рыночной демократии доверие превращается в ликвидный товар, и от него напрямую зависит благополучие политических и экономических субъектов. Доступность информации ставит управленческие структуры в такую ситуацию, когда они вынуждены вести себя более-менее добросовестно, дабы не растерять имеющийся у них уровень доверия электората.

Но доверием, которое обладает значительной долей иррациональности, можно также и управлять. Экономика и политика здесь действуют совместно, поскольку преследуют сходные цели – завоевание доверия населения для решения собственных задач благополучного существования. В конечном итоге, механизмы рыночной экономики действуют и в современной политике, как и во всех остальных сферах социальной жизнедеятельности, не исключая и физкультурного образования.

В экономической психологии используется такое понятие, как мультипликатор доверия. Смысл данного понятия заключается в том, что уровень доверия или недоверия в обществе многократно увеличивается при проведении жизненно важных решений. Если государственные структуры или экономическая фирма принимают позитивное или негативное решение, то эта информация не просто распространяется очень быстро благодаря новейшим информационным технологиям, но и накапливается в общественном сознании, образуя кумулятивный эффект.

Если экономическая фирма на протяжении ряд лет проводит политику низких цен на свою качественную продукцию, то это обязательно скажется на уровне доверия покупателей, что приведет к стабильности фирмы на рынке и к ее высокой конкурентоспособности. Если же банковский сектор не может обеспечить сохранность средств своих вкладчиков, и это происходит регулярно в периоды кризисов, то низкий уровень доверия населения приведет к слабой устойчивости и конкурентоспособности всей кредитно-банковской системы страны.

Та же самая ситуация имеет место и в физкультурном образовании, хотя здесь экономическая зависимость от уровня доверия может выглядеть более опосредованной. Если педагоги проявляют педагогическую активность только тогда, когда видят материальную заинтересованность, а в остальное время работают спустя рукава, то это приведет к снижению доверия со стороны студентов и ухудшит качество образовательного процесса.

Кризис доверия неизбежно приводит к кризису той структуры, которая это доверие теряет. В целях собственного благополучия эти структуры вынуждены бороться за повышение уровня доверия потребителей производимых ими благ. В этой ситуации приходится даже нести дополнительные затраты, связанные не только с рекламой своих преимуществ перед конкурентами, но и с действительным повышением качества и эффективности собственной деятельности. Конкуренция за доверие потребителей является одним из основных отличительных признаков цивилизованного предпринимательства от его суррогатов [5].

Еще одним направлением исследования экономической психологии в современном физкультурном образовании является изучение проблемы справедливости. Справедливость, как и доверие, в значительной степени обладает

иррациональной природой, поэтому не всегда поддается регулированию чисто рациональными методами. Чувство справедливости, возможно, связано с подсознанием людей, которое досталось нам от наших далеких предков, способных выживать только в условиях равного распределения скудных материальных ресурсов.

Экономическая справедливость в условиях глобального рынка занимает приоритетные позиции по сравнению с другими видами справедливости. В странах с развитой рыночной экономикой проблеме справедливости уделяют повышенное внимание, поскольку от этого зависит эффективность функционирования цивилизованного рынка. В российских условиях данная проблема также имеет свои исторические традиции, связанные с плановой экономикой.

Одним из выражений экономической справедливости является справедливая цена. Устойчивость бизнеса во много зависит от того, какую цену покупатели считают справедливой. Здесь также действуют механизмы социальной психологии, которыми пытаются управлять маркетологи и политики. Особенно важную роль справедливая цена играет при продаже не предметов роскоши, а продуктов первой необходимости. В условиях сильного расслоения российского общества по уровням доходов, когда средний класс практически отсутствует, проблема экономической справедливости стоит особенно остро [7].

Это находит свое выражение и в современном физкультурном образовании. С точки зрения экономической справедливости введение ЕГЭ было совершенно оправданно, поскольку поставило выпускников школ в сравнительно равные условия при поступлении в вуз по результатам сданных экзаменов. Тем самым была частично устранена коррупционная составляющая, которая разрушала справедливость при поступлении в престижные вузы. Другое дело, что сдать экзамены на высокие баллы без существенных материальных затрат вряд ли возможно. И здесь учащиеся изначально находятся в неравных условиях. Тем не менее, российская образовательная политика учитывает передовой опыт развитых стран по реализации экономической справедливости.

Широко распространенным социально-психологическим феноменом, особенно в развивающихся странах, являются злоупотребления и недобросовестность. Они оказывают крайне негативное воздействие на формирование цивилизованного рынка. Вот почему экономическая психология уделяет данному направлению своего исследования повышенное внимание. Сложность в данном случае заключается в том, что злоупотребления и недобросовестность могут благополучно сопутствовать рыночной экономике. Основным принцип рынка – удовлетворять любые потребности заказчика, если он готов за это платить.

Нередко складывается такая ситуация, когда производители товаров и услуг идут на сознательные злоупотребления, поскольку этого требует сам рынок. До тех пор, пока существуют соответствующие потребности, будет существовать и рынок наркотиков, алкоголя, магических услуг и т.п. В большинстве случаев данные рынки или вообще выходят за границы закона, или же балансируют на его грани. Ни одна цивилизованная рыночная страна не смогла устранить такие рынки, что требует анализа соответствующего психолого-экономического поведения. В современной экономической науке не случайно активно развивается такое направление, которое изучает различные проявления человеческой деятельности под углом зрения их экономической эффективности и оправданности [2].

Своеобразным психологическим феноменом в условиях рыночной экономики становится денежная иллюзия. Рыночная экономика, удовлетворяя разнообразные потребности людей, ведет к устранению дефицита. Однако она порождает и новую форму дефицита – дефицит денег. Накопление денег получило название капитализация. Стремление субъектов рынка иметь все больший капитал приводит к его дефициту и к все большему расслоению населения по уровням доходов. В результате этого изменяется поведение людей, в том числе и на психологическом уровне. С этим связано такое явление, как денежная иллюзия.

Многие люди неадекватно оценивают свое финансовое состояние в настоящем и перспективы на будущее. Реклама, выражающая интересы товаропроизводителей, также способствует формированию у потребителей денежных иллюзий. Так, через средства массовой информации в сознание и подсознание людей внедряется психологическая установка на максимальное потребление и возможность бесконечно жить в долг. Система разнообразных кредитов как раз и направлена на то, чтобы заставить потребителей покупать как можно больше. Это объясняется интересами самой рыночной экономики. Деньги, которые находятся в обращении, способствуют производству новой продукции, а деньги, находящиеся без движения, являются мертвым капиталом.

Денежная иллюзия связана с понятием финансового мультипликатора. Система кредитов организована таким образом, чтобы не прекращался процесс приращения денег в виде процентов, при этом реальное положение вещей сознательно искажается. В этой ситуации оказывается достаточно сложно оценить свои реальные финансовые возможности, особенно на перспективу. Тем более это касается людей без специального экономического образования, которых большинство. Но даже специалисты в этой области могут подпадать под влияние денежной иллюзии, поскольку она связана с подсознанием человека.

Денежная иллюзия возникает также из-за различия номинальной и реальной заработной платы. Рост номинальной заработной платы, как известно, может приводить к снижению жизненного уровня, если инфляция высокая. И, наоборот, при низкой инфляции заработная плата может даже понижаться, но это не приведет к снижению жизненного уровня. Между тем на психологическом уровне любое номинальное снижение заработной платы воспринимается крайне болезненно, а ее увеличение связано с психологическим комфортом. Деятельность профсоюзов поэтому всегда направлена на повышение номинальной заработной платы.

Еще одним направлением исследования экономической психологии в образовании можно считать изучение различных историй, которые формируются в массовом сознании людей на уровне социальной психологии. Наличие таких общих историй объединяет людей в группы, структурируя общество. Истории специально создаются на политическом и экономическом уровне, образуя политико-экономическую идеологию. Эта идеология играет крайне важную роль в жизни общества, идентифицируя его в качестве коллективного субъекта.

Идеология воспринимается, прежде всего, на психологическом уровне. В цифровом обществе политико-экономическая идеология распространяется преимущественно через средства массовой информации. Важнейшая функция идеологии заключается в повышении доверия гражданского общества к государству и проводимой им экономической политике. От привлекательности и эффективности идеологии во многом зависит психологический настрой в обществе. Его улучшению призваны способствовать массовые зрелища, коллективные праздники, планирование оптимистических перспектив и т.п.

Можно выделить и другие направления исследований в экономической психологии, которые уже получили освещение в научной литературе [4]. Среди них следует назвать: психологические исследования российского предпринимательства, занятости и безработицы, адаптации населения к меняющейся экономической ситуации и др. Важную роль играет также изучение психолого-экономических проблем современного физкультурного образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акерлоф, Дж., Шиллер Р. *Spiritus Animalis*, или Как человеческая психология управляет экономикой и почему это важно для мирового капитализма [Текст] / Дж.Акерлоф, Р.Шиллер. - М.: ООО «Юнайтед Пресс», 2010. – 273 с.

2. Беккер, Г.С. Человеческое поведение: экономический подход. Избранные труды по экономической теории [Текст] / Г.С.Беккер. - М.: ГУ ВШЭ, 2003. – 672 с.
3. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес [Текст]: Учебное пособие / В.В.Галкин. – М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.
4. Журавлев, А.Л. Экономическая психология: теоретические проблемы и направления эмпирических исследований [Текст] / А.Л.Журавлев, В.П.Позняков // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2004. - Т. 1. - № 3. – С. 46-64.
5. Пикетти, Т. Капитал в XXI веке [Текст] / Т.Пикетти. - М.: Ад Маргинем Пресс, 2016. – 592 с.
6. Уотсон, Д.Б. Психология как наука о поведении [Текст] / Д.Б.Уотсон. - М.: ООО "Издательство АСТ-ЛТД" , 1998. – 704 с.
7. Фукуяма, Ф. Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию [Текст] / Ф.Фукуяма. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ЗАО НПП «Ермак», 2004. – 730 с.
8. Экономика физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / В.В. Кузин [и др.]; под общ. ред. В.В. Кузина. – М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 495 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА

*Гибадуллин И.Г., д.п.н., профессор
Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова
Рубцова Л.В., старший преподаватель,
Воротова М.С., доцент, к.п.н.
Ижевская государственная сельскохозяйственная академия
Анисимова А.Ю., к.п.н., доцент,
Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова
Россия, Ижевск*

Аннотация. В статье представлены результаты физической подготовленности студентов СМГ, до и после применения методики круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов.

Ключевые слова: студенты специальной группы, физическая подготовленность, биоэнергетические типы, контрольные нормативы.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES BASED ON BIOENERGETIC TYPES OF THE BODY

*Gibadullin I.G., Grand PhD, professor,
Federal state budgetary educational establishment of higher professional education
«Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov»;
Rubtsova L.V., senior lecturer,
Vorotova M.S., PhD, associate professor,
Federal state budgetary educational establishment of higher professional education
«Izhevsk State agricultural academy»;
Anisimova A.Yu., PhD, associate professor,
Federal state budgetary educational establishment of higher professional education
«Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov»*

Abstract. The article presents the results of physical fitness of SMG students, before and after the application of the circular training method, taking into account bioenergetic types.

Keywords: special group students, physical fitness, bioenergetic types, control standards.

Актуальность. «Физическая культура» – одна из социально значимых учебных дисциплин, поскольку физическое и душевное здоровье человека – необходимое условие развития общества. Но в настоящее время в высшем учебном заведении существует ряд проблем в развитии образования в области физической культуры. Одной из основных проблем для современного вуза является низкий уровень здоровья и низкая физическая подготовленность студентов, о чем свидетельствует анализ показателей медицинского осмотра и показатели физической подготовленности студентов Ижевской ГСХА. За последние десятилетия увеличивается число студентов имеющих отклонение в состоянии здоровья и отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ).

Основной задачей физического воспитания является укрепление состояния здоровья студентов, в частности специальной медицинской группы, развитие главных физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости, гибкости. Овладение ими возможно при систематических занятиях физическими упражнениями и мобилизации всех сил организма. Постановление Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 21.06.1993 г. № 8 «О реализации основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» является примерной учебной программой и введено в действие с 1 сентября 1994/1995 учебного года. Сложность состоит в том, что разработанные нормативы всеми не выполнимы и нежизнеспособны. Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения приведен ниже.

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 метров.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутная ходьба).
8. Плавание – 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км.
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Нормативы, в частности прыжок в длину с места, бег: 100 метров и 3 км, не все студенты могут выполнить по состоянию здоровья (нефроптоз, опущение органов малого таза, гастроптоз). Многие студенты специальной медицинской группы впервые начинают заниматься в стенах высшего учебного заведения.

Поиск новых подходов со студентами данной категории стал крайне необходим. Так как трудно представить, что в группе более 20 человек, где у каждого не по одному диагнозу, возможен индивидуальный подход. На фоне сложившейся ситуации встает острая необходимость создания максимально удобных форм воздействия на физические способности студентов, чтобы во время физической нагрузки значительные сдвиги были практически у всех учащихся, допущенных к практическим занятиям. При этом необходимо запланировать такую физическую

нагрузку, которая будет соответствовать физическому развитию, физической подготовленности и компенсаторным возможностям данной категории студентов.

Ряд авторов отмечают, что необходим контроль показателей физической подготовленности, как одной из основных составляющих физического здоровья детей, подростков и молодёжи.

Цель нашей работы — разработать и экспериментально обосновать методику круговой тренировки со студентами СМГ с учетом их биоэнергетических типов.

Для реализации поставленной цели были определены **задачи**:

1. Изучить уровень физической подготовленности студентов СМГ.
2. Определить биоэнергетические типы студентов СМГ.
3. Разработать и применить методику круговой тренировки на учебных занятиях у студентов СМГ.

В исследовании принимали участие студентки Ижевской ГСХА зооинженерного факультета, факультета ветеринарной медицины, агрономического и лесохозяйственного факультетов, в количестве 37 человек.

Для решения первой задачи было проведено тестирование физической подготовленности студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Контрольные тесты принимались без оценивания по общепринятым стандартам, а по максимальным возможностям исследуемых. Ряд тестов и нормативов был подобран на пять основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация.

При решении второй поставленной задачи — определить биоэнергетические типы нами была применена методика проф. С.А. Душанина. Данная методика оценки функциональной подготовленности, не требует выполнения физических нагрузок значительной интенсивности, является многофакторной экспресс-диагностикой, позволяющей без нагрузочных тестов, получить ориентировочное представление об основных параметрах аэробного и энергетического метаболизма. Что на наш взгляд подходит для студентов СМГ.

Определив биоэнергетические типы и физическую подготовленность студентов СМГ была разработана методика круговой тренировки. Круговая тренировка в настоящее время нашла широкое применение в физическом воспитании. Она представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Так и в нашей методике на каждой станции были подобраны упражнения на какое-либо определенное физическое качество. Таким образом, студентам было предложено пройти 5 «станций» (1 круг) — на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, и всего 3 круга. На каждой «станции» необходимо выполнить определенное количество повторений одного упражнения. Но, согласно биоэнергетическим типам, на станциях на развитие выносливости и силы менялось количество повторений.

Перед началом круговой тренировки студенты делились на три группы, согласно биоэнергетическим типам — аэробный тип, смешанный, анаэробный. Каждой группе выдавался комплекс упражнений с указанием выполнения упражнения и количеством повторений. Использование наглядного метода помогло студентам быстрее усваивать новый материал. Таким образом, у студентов с аэробным мышечным энергообеспечением преобладает физическое качество — выносливость, анаэробного энергообеспечения - сила, а у смешанного эти качества развиты в равной степени. Именно на «станциях» на физические качества сила и выносливости различалось количество повторений, для групп аэробного и анаэробного типа. Для группы студентов аэробного типа энергообеспечения на «станции сила» количество повторений было

больше, а на выносливость меньше. Соответственно, анаэробного типа энергообеспечения на выносливость больше, чем на силу. Третья группа, смешанного энергообеспечения, выполняла на всех «станциях» одинаковое количество повторений.

Комплексы упражнений менялись через 2 недели, так как по показателям контроля ЧСС происходила адаптация к физической нагрузке. Студенты замеряли ЧСС до начала круговой тренировки за 1 минуту, после каждого упражнения («станции») за 15 секунд, после круга за 1 минуту.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов физической подготовленности до применения круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов и после внедрения в учебный процесс. Нами были предложены тесты и контрольные нормативы на основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация) и на все группы мышц.

На рисунке 1 отражены средние результаты подтягивания на низкой перекладине. Во всех трех биоэнергетических группах виден прирост показателей. Но наибольший прирост был у студентов смешанного типа, на 5,5 раз, наименьший прирост в подтягивании показали студентки аэробного типа энергообеспечения.

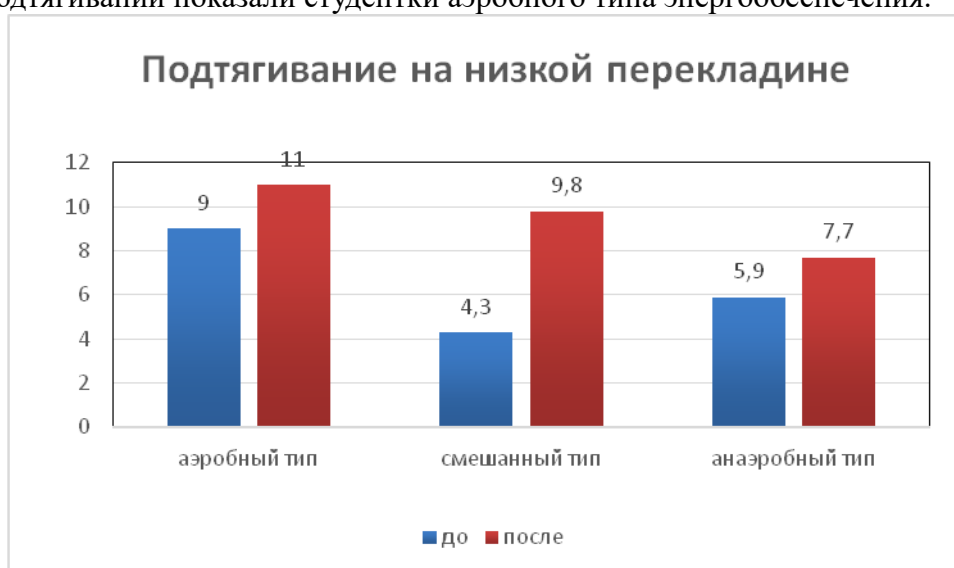


Рис.1. Подтягивания в висе на низкой перекладине $h=90$ см, количество раз.

Показатели теста на гибкость на рисунке 2 показывают улучшение средних показателей гибкости в аэробной группе на 4 см, в смешанной на 7 см, в анаэробной на 0,4 см.

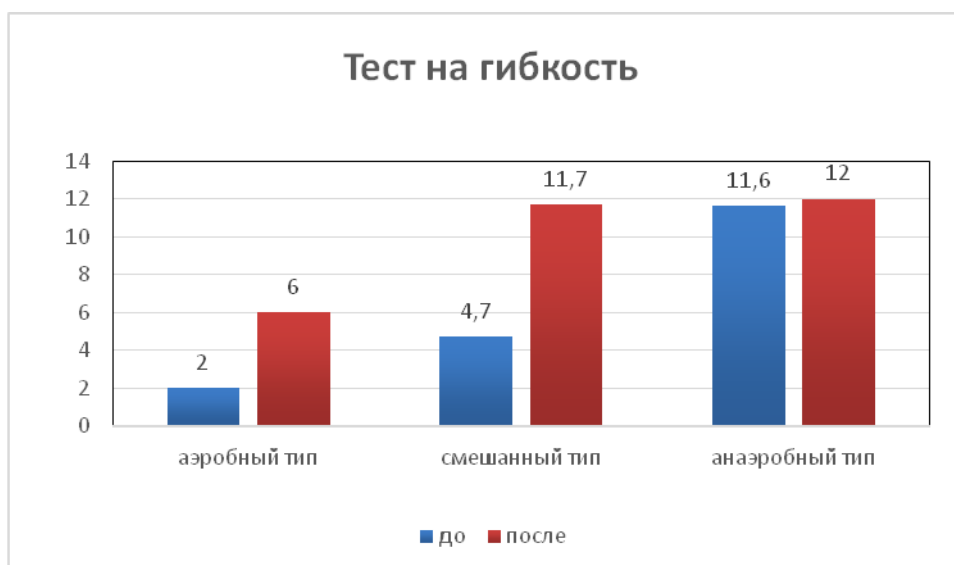


Рис.2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см

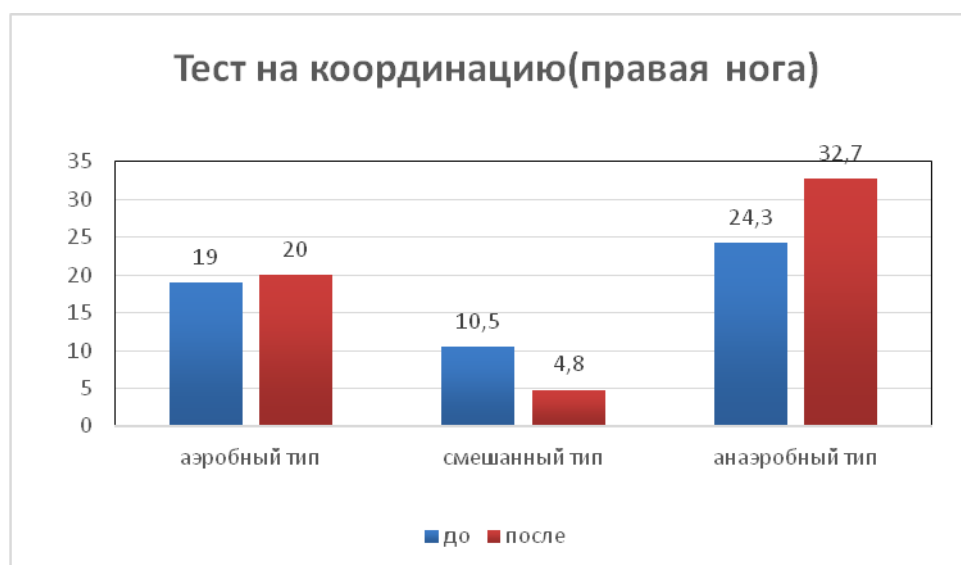


Рис. 3. Устойчивость на одной ноге, пятка второй касается колена, глаза закрыты руки на поясе, с (правая нога)

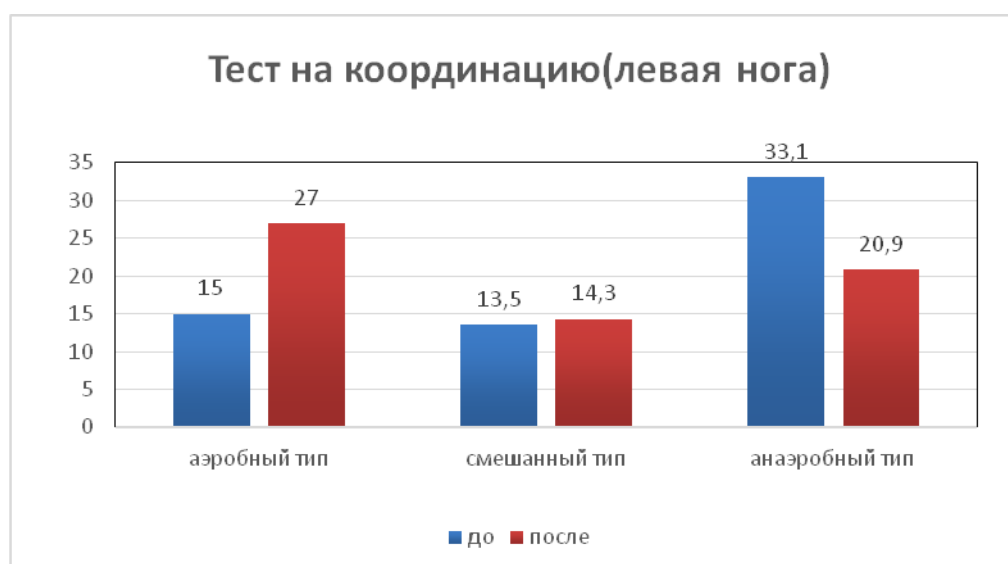


Рис. 4. Устойчивость на одной ноге, пятка второй касается колена, глаза закрыты руки на поясе, с (левая нога)

Развитие координационных способностей на рисунке 3 (правая нога) свидетельствует об ухудшении показателей у группы смешанного типа энергообеспечения, а наибольший прирост показали студентки анаэробного типа. В этом же тесте, рисунок 4, но на левой ноге результат ухудшился у группы анаэробного типа. Наибольший результат показали студентки аэробного типа.

Оценка уровня развития **ловкости** производилась нами при оценке показателей теста «Челночный бег, с». На начальном уровне остался результат группы с аэробным типом энергообеспечения. В двух других группах результат данного норматива улучшился.

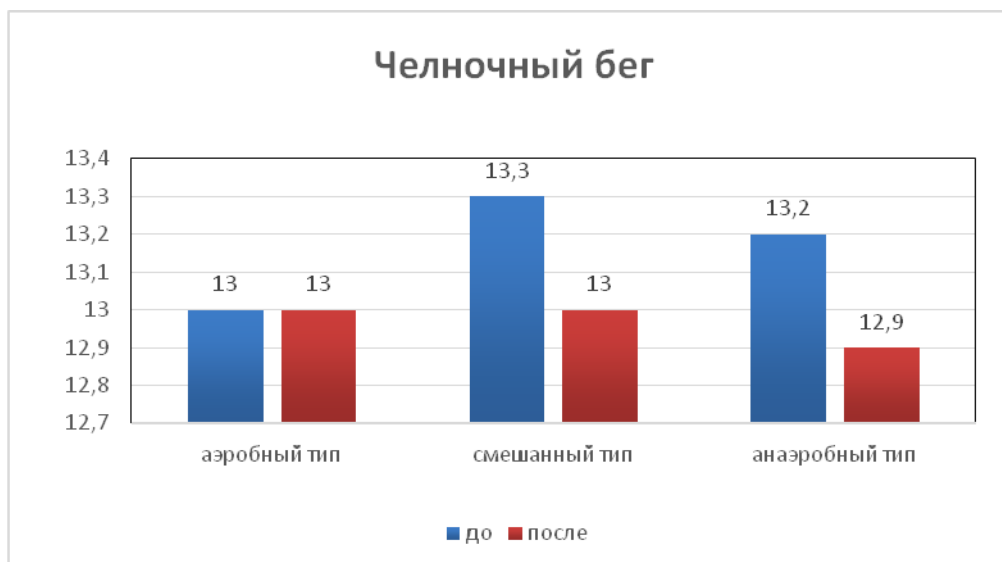


Рис.5. «Челночный бег,с»

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, до касания локтями бедер, партнер прижимает ноги, кол-во раз за 1 мин (рисунок 6). В группе аэробного типа средний показатель вырос на 7 раз, смешанного типа на 6, а анаэробного остался практически без изменений.

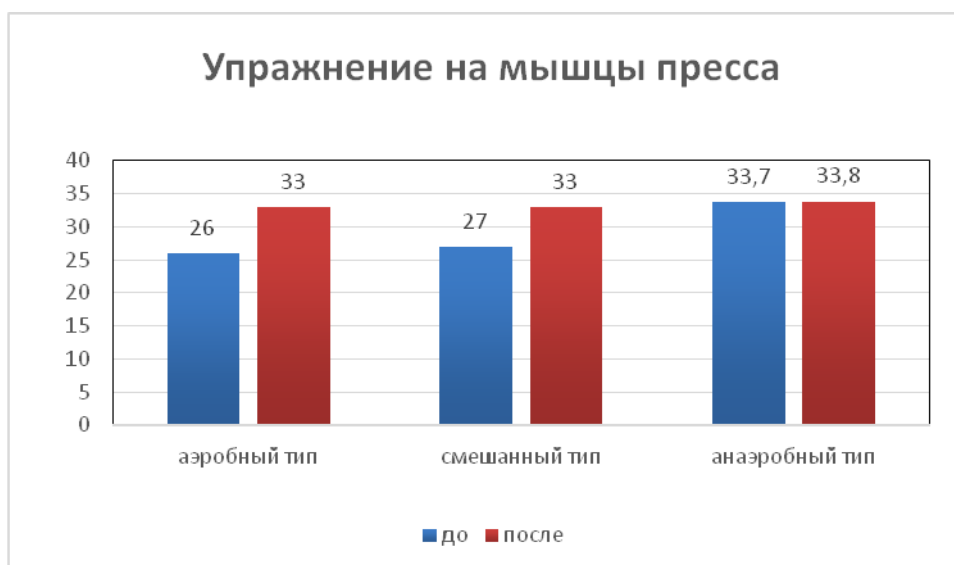


Рис.6. Упражнение на мышцы пресса, кол-во раз.

На рисунке 7 отражены результаты контрольного испытания на мышцы спины. Лежа на животе, руки в сцеплении за головой, подъем туловища, кол-во раз. Незначительное увеличение среднего показателя в группе аэробного типа, в группе смешанного типа в среднем количество раз увеличилось на 17 и это самый значительный прирост в данном испытании, в группе анаэробного энергообеспечения прирост составил около 8 раз.

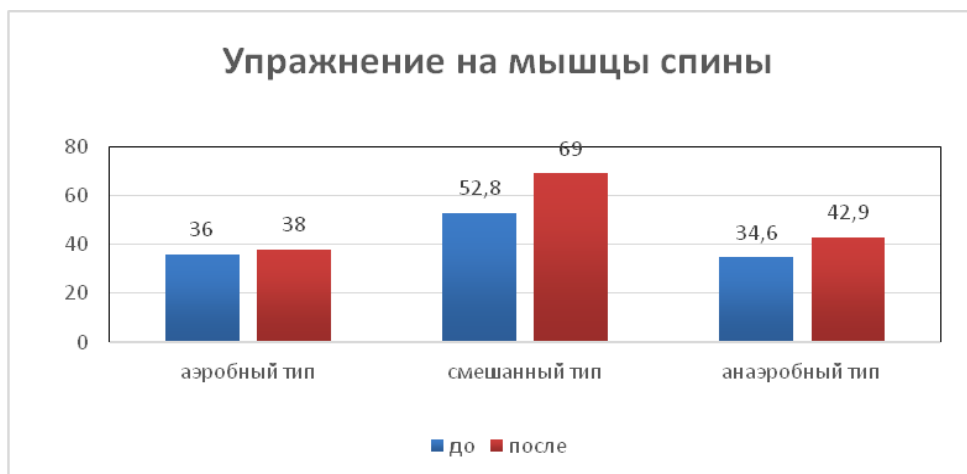


Рис.7. Упражнение на мышцы спины, кол-во раз.

Результаты приседания на одной ноге с опорой о шведскую стенку показаны на рисунка 8,9. Так в данном показателе средний результат увеличился после применения методики, как на правую, так и на левую ногу, в группах аэробного и анаэробного биоэнергетического типа. А вот у анаэробного типа незначительное снижение, 0,4 раза в упражнении на левой ноге.

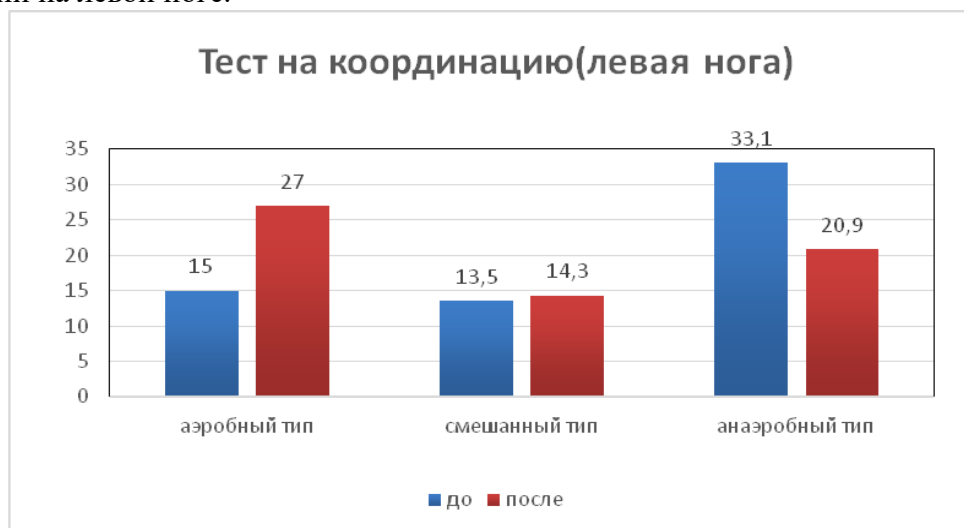


Рис.8. Приседание на левой ноге с опорой о шведскую стенку.

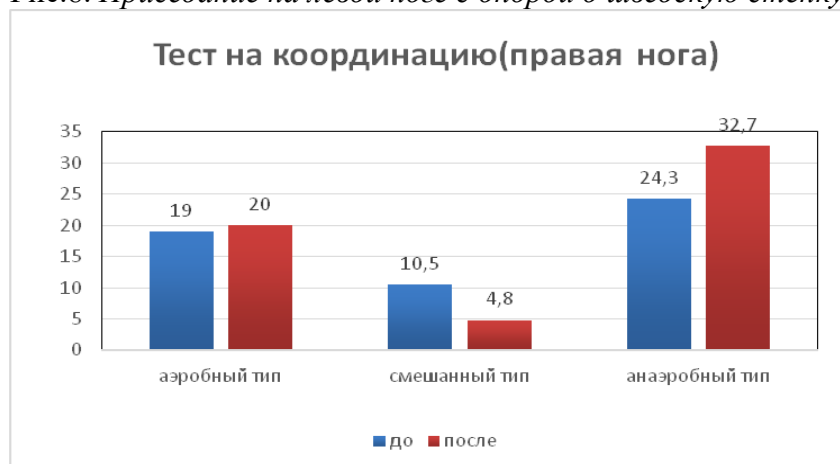


Рис.9. Приседание на правой ноге с опорой о шведскую стенку.

Вывод. Изучив исходный уровень физической подготовленности и после внедрения методики круговой тренировки с учетом биоэнергетических типов можно сделать вывод, что данная методика оказала положительное влияние на развитие

физических качеств: выносливость, сила, гибкость, координация и ловкость. Прирост показателей виден практически во всех контрольных испытаниях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

2. Голец, В.А., Евдокимов, Е.И. Применение многофакторной экспресс-диагностики С.А.Душанина для прогнозирования реакции на физическую нагрузку // Физическое воспитание студентов.- 2009. - №3. – С.6-11.

3. Анисимова, А.Ю. Организация и планирование занятий физической культурой студентов на основе показателей срочного и отставленного тренировочного эффекта: Автор. дисс... на соискание ученой степени канд. пед. наук. Волгоград, ВГАФК, 2009. 23 с.

4. Гибадуллин, И.Г., Анисимова, А.Ю., Воротова, М.С., Рубцова, Л.В. Динамика показателей резервных и функциональных возможностей организма студентов (юноши) ИЖГСХА / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IX Международной научно-практической конференции. - Чебоксары, 2019. - С. 300-308.

5. Зюкин, А.В., Анисимова, А.Ю., Воротова, М.С., Рубцова, Л.В. Динамика показателей резервных и функциональных возможностей организма студентов 1-3 курсов ИЖГСХА // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Т. 15 №1. - Н.-Челны, 2020. - С. 176-186.

6. Гибадуллин, И.Г., Анисимова, А.Ю., Воротова, М.С., Рубцова, Л.В. Динамика показателей резервных и функциональных возможностей организма студенток ИЖГСХА / Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сб. научных трудов III Всероссийская научно-практическая конференция. - Ульяновск, 2019. - С. 32-40.

ТЕХНИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ ТЕХНИКА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ?

*Гимазов Р.М., к.п.н., доцент, rmg@mail.ru
Сургутский государственный педагогический университет,
Россия, Сургут*

Аннотация. Педагогическая деятельность учителя физической культуры или тренера включает в себя обучение двигательным действиям и их совершенствование.

Цель. Представить научной общественности выбор направления педагогического управления при двигательном обучении - обучать «технике двигательного действия» или же «технике достижения цели двигательного действия»?

Результаты исследования. В учебниках теории и методики физической культуры, спорта в разделе «Основы обучения двигательным действиям» при объяснении этапов обучения можно обнаружить смешение содержательной сущности в понятиях «двигательный навык», «двигательное действие», «двигательное умение», «техника двигательных действий». Авторская концепция развития ловкости при совершенствовании техники достижения цели двигательного действия реализует названный, но объективно не выполняемый в типовом варианте подход наполнения содержания процесса двигательного обучения – от формирования образа цели конкретного двигательного действия к его точному и стабильному достижению сначала в стандартных, затем усложненных и после к результативному достижению цели двигательного действия в вариативных условиях. Отличительной чертой нового подхода в двигательном обучении является наличие цели двигательного действия, а

само двигательное действие становится «инструментом» с помощью, которого она достигается. *Вывод.* Последовательное формирование следующих техник достижения цели двигательного действия – идеомоторной, образцовой, рациональной, целесообразной, приспособительной и индивидуальной, наиболее адекватно отражает естественную биологическую закономерность оптимизации решений двигательных задач нервной системой у обучаемых с помощью которых они достигают цель действия, значит педагогический процесс двигательного обучения в большей мере соответствует требованиям природосообразности и обеспечивает развитие человека.

Ключевые слова: техника двигательных действий, техника достижения цели двигательных действий, алгоритм формирования техники достижения цели двигательного действия.

MOTION TECHNIQUE OR TECHNIQUE TO ACHIEVE THE GOAL OF MOTOR ACTION?

*Gimazov R.M., PhD, associate professor, rmg@mail.ru
The Surgut state pedagogical university,
Russia, Surgut,*

Abstract. *Introduction.* The teaching activities of a physical education teacher or trainer include teaching and improving motor actions. *Goal.* Is it the scientific community's choice to choose the direction of pedagogical management in motor training - to teach "techniques motor actions" or "techniques to achieve the goal of motor action"? *The results of the study.* In the textbooks of theory and methods of physical education, sports in the section "Basics of learning motor actions" when explaining the stages of training can be found with the mix of meaninglessness in the concepts of "motor skill", "motor action", "motor skill", "technique of motor actions". Mixing the content of the content in the concepts of "motor skill", "motor action", "motor skill", "technique of motor actions" when explaining the stages of training can be found, if you read the section "Basics of learning motor actions" in the textbooks of theory and methodology of physical education, sports. To the concept of the development of agility in improving the technique of achieving the goal of motor action implements the named, but not implemented in the model version of the approach of filling the content of the process of motor training - from the formation of the image of the goal of a particular motor action to its precise and stable achievement first in the standard, then complicated and after to the effective achievement of the goal of motor action in variable conditions. A distinctive feature of the new approach in motor learning is the presence of the motor action target, and the motor action itself becomes a "tool" with the help it is achieved. *The conclusion.* The consistent formation of the following techniques to achieve the goal of motor action - ideomotor, exemplary, rational, expedient, adaptive and individual, most adequately reflects the natural biological regularity of optimization of the solutions of motor tasks by the nervous system in the training of those who learn it and achieve the purpose of action, means the pedagogical process of motor learning more meets the requirements of nature and provides the development of the person.

Keywords: motion action technique, technique to achieve the goal of motor actions, algorithm of formation of technique to achieve the goal of motor action.

Введение. Учебно-тренировочный процесс обучения двигательным действиям опирается на фундаментальные положения физиологии активности, в частности на рефлексологический подход (работы И.П. Павлова начала 20 века). Исследования Н.А. Бернштейна (1947) о различии сенсорных коррекций для каждого уровня нервной системы при построении движений лишь продолжило развитие условно-рефлекторного подхода [3], который «фундаментально» обосновался в теории физического воспитания.

Иной, функциональный, подход был предложен в 50-х годах прошлого столетия отечественным физиологом П.К. Анохиным [1, 2]. Но, к сожалению, приходится констатировать, что научного развития не претерпела как сама теория функциональных систем, так и ее практическое применение в физической культуре и спорте [10]. Чаще всего в публикациях встречается формальное упоминание на положения теории функциональных систем без глубокого анализа ее компонентов педагогами-исследователями [9].

Цель. Представить научной общественности выбор направления педагогического управления при двигательном обучении - обучать «технике двигательного действия» или же «технике достижения цели двигательного действия»?

Результаты исследования. Педагогическая деятельность учителя физической культуры или тренера включает в себя обучение двигательным действиям и их совершенствование. Методологической базой методик обучения двигательным действиям является двигательный навык с ее этапами формирования и совершенствования. Представляется, что основным недостатком существующих в научной и учебной литературе описаний этапов обучения двигательным действиям (формирования двигательного навыка) является отсутствие концептуального различия между двигательным действием, ее техникой, двигательным умением, навыком. Это приводит к необходимости объяснений по преодолению противоречий самого процесса совершенствования движений – от образования умения, становления навыка и его автоматизации, и затем преодолении стабилизации навыка, необходимости введения вариаций в двигательные режимы, необходимости переучивания для достижения вариативности двигательного навыка. Смещение содержательной сущности в понятиях «двигательный навык», «двигательное действие», «двигательное умение», «техника двигательных действий» при объяснении этапов обучения можно обнаружить, если прочитать раздел «Основы обучения двигательным действиям» в учебниках теории и методики физической культуры, спорта. Данный факт не добавляет ясности в познании закономерностей обучения двигательным действиям у студентов факультетов физической культуры и спорта, выявления критериев оценки сформированности овладения двигательного действия (двигательного навыка и умения) на каждом из перечисленных этапов обучения и совершенствования. Все содержание процесса в типовом варианте обучения складывается исходя из принципа «от общего к частному», а при этом целью обучения является использование конкретного (частного) двигательного действия в жизненной практике (для общего); обучение направлено на выполнение двигательного действия и понятия «навык», «умение», «техника» характеризуют внешнюю форму действия, а не то, что можно достичь этим действием.

Автор предлагает концепцию развития ловкости при совершенствовании техники достижения цели двигательного действия, которая действительно реализует названный, но не реализуемый в типовом варианте подход наполнения содержания процесса обучения – от формирования образа цели конкретного двигательного действия к его точному и стабильному достижению сначала в стандартных, затем усложненных и после к результативному достижению цели двигательного действия в вариативных условиях, т.е. от частного к общему. Отличительной чертой нового подхода в двигательном обучении является наличие цели двигательного действия, а само двигательное действие становится «инструментом» с помощью которого она достигается.

Существующая в физическом воспитании теория этапности формирования двигательного навыка не в полной мере отражает биологические процессы структурного упорядочивания деятельности образуемых функциональных систем организма при становлении спортивной техники, упрощает их представление в содержании этапов обучения [4].

Компоненты образуемых функциональных систем для достижения цели двигательного действия представлены на рисунке 1.

Уровни нервной системы (Н.А. Бернштейн, 1947)	Последовательность решения двигательных задач на уровнях нервной системы	Результаты решения двигательных задач	Последовательность формирования техники достижения цели двигательных действий
Е - ассоциативно-теменной и лобных полей	10 - гармонично	12 - индивидуальность	6 - индивидуальная
Д - премоторный	9 - инициативно 8 - изворотливо	11 - моторная устойчивость 10 - временная точность	5 - приспособительная 4 - целесообразная
С - пирамидно-стриальный	7 - стабильно 6 - точно 5 - адекватно	9 - моторная стабильность 8 - исполнительская точность 7 - целесообразность	3 - рациональная 2 - образцовая 1 - идеомоторная
В - таламо-паллидарный	4 - быстро 3 - согласованно 2 - экономно	6 - нервное напряжение 5 - мышечная синергия 4 - кинестетическая чувствительность	-
А - руброспинальный	1 - приспособительно	3 - моторная память 2 - осанка 1 - мышечный тонус	-

Рисунок 1 - Компоненты образуемых функциональных систем для достижения цели двигательного действия

В рамках нового подхода был разработан алгоритм формирования техники достижения цели двигательного действия у обучаемых. В нем происходит формирование следующих техник достижения цели двигательного действия - идеомоторная, образцовая, рациональная, целесообразная, приспособительная и индивидуальная техника двигательного действия, которые выступают как последовательные уровни процесса оптимизации решений двигательных задач нервной системой у обучаемого с помощью которого он достигает цель действия, т. е. когда происходит последовательный переход достижения цели двигательного действия под контроль двигательных центров более высокого уровня нервной системы. Последовательность принятия соответствующих решений в образуемых функциональных системах и ее исполнение реализуется в следующем порядке решения педагогических задач:

1. Сформировать у обучаемого адекватный образ цели формируемого двигательного действия.
2. Научить достигать цель двигательного действия по сформированному образу по частям и/или в целом, выполняя двигательное действие.
3. Достичь стабильности демонстрация обучаемым цели двигательного действия в стандартных условиях его выполнения.
4. Обучить легкости достижения цели двигательного действия в необходимых временных условиях его воспроизведения.
5. Достичь устойчивости воспроизведения цели двигательного действия у обучаемого в условиях состязательности.
6. Сформировать у обучаемого индивидуальный способ воспроизведения цели двигательного действия в вариативных условиях его выполнения.

Как видно из алгоритма формирования техник достижения цели двигательного действия целевые результаты обучения (совершенствования) представлены в строгом порядке в соответствии с последовательностью решений двигательных задач на уровнях нервной системы. Для каждого этапа учебно-тренировочного процесса совершенствования техники двигательных действий разработаны новые критерии достижения цели двигательного действия, что позволяет контролируемо управлять процессом достижения спортивного результата.

Целесообразно в практической деятельности специалистам, прямо или косвенно связанных с обучением, совершенствованием или же восстановлением движений человека, руководствоваться контролем и оценкой результатов решения двигательных

задач на каждом неврологическом уровне построения движения, так как они являются универсальными для всех видов физкультурно-спортивной деятельности человека. Общее количество результатов решения двигательных задач каждого уровня нервной системы невелико, большинству случаев они могут быть представлены метрически, в других - они качественно измеряемы.

Результатами решений двигательных задач на субкортикальных уровнях нервной системы являются мышечный тонус, осанка, моторная память, кинестетическая чувствительность, мышечная синергия и нервное напряжение, которые служат новыми показателями освоения этапов совершенствования техники достижения цели двигательных действий у занимающихся физической культурой и спортом.

Системная последовательность решений двигательных задач кортикальных уровней нервной системы - целесообразность, исполнительская точность, моторная стабильность, временная точность, моторная устойчивость и индивидуальность, определяет последовательность педагогических этапов совершенствования техники достижения цели двигательных действий.

В нашей концепции деление на этапы формирования техники двигательного действия (впрочем, как и в типовом варианте обучения) – лишь необходимое дидактическое условие для организации педагогического управления образуемых функциональных систем для формирования индивидуального способа достижения цели двигательных действий у обучаемых. Что бы обучаемый ни делал он всегда демонстрирует свою культуру решений двигательных задач в двигательном действии. Наличие или ее недостаточность для гармонизации всех решений двигательных задач в нервной системе у обучаемого выражается в технике достижения цели действия. В связи с этим положением проблема перестройки «двигательного навыка» (в типовом процессе обучения), индивидуальной техники двигательного действия (в алгоритме формирования техники достижения цели двигательного действия) определяется не стереотипизацией, не степенью ее закрепления и невозможности ее вариаций, не переходом на подсознательный уровень управления, не уровнем физических качеств у обучаемого, а образом цели в новом формируемом двигательном действии, т.е. с возникшей целесообразностью использования иного способа достижения новой цели в деятельности обучаемого и двигательной возможностью ее воспроизведения (достижения исполнительской точности). Если он продолжает использовать «старые» способы решения двигательных задач в новом действии, то это будет характеризовать неудовлетворительное решение двигательных задач на этапах обучения нового двигательного действия, соответственно невозможности получения необходимого нового результата «старой техникой» двигательного действия.

Отличительной чертой содержания нового подхода в двигательном обучении является выполнение требования о необходимости выстраивания педагогического процесса таким образом, чтобы у обучаемых в рамках последовательного освоения целевых результатов процесса обучения (совершенствования) возникали бы наилучшие условия для согласования всех решений двигательных задач при достижении цели и смысла двигательного действия.

При сравнении с существующими в научной периодике педагогических подходов в изложении процессов формирования техники двигательных действий их логика последовательности обучения (освоения, формирования и т.д.) не всегда согласуется с глубинными механизмами, существующими в управляющей системе – нервной системе человека. Основным недостатком, по нашему мнению, является тот факт, что «шаги» педагогических воздействий, необходимые для достижения цели двигательных действий не были тесно связаны с последовательностью решений двигательных задач на уровнях нервной системы.

Ключевым положением в организации учебно-тренировочного процесса совершенствования техники двигательных действий является цель двигательных действий, которая выступает отдельным системообразующим фактором образования функциональных систем в двигательной функции человека. Апробация нового подхода в двигательном обучении занимающихся физической культурой и спортом была успешно проведена, получены результаты, которые опубликованы в ведущих научных журналах России [5, 6, 7, 8 и др.].

Таким образом, говоря о «технике двигательного действия» и традиционно представляя ее как внешнюю форму действия необходимо понимать, что она выступает следствием, но не причиной, на которую требуется обращать внимание в двигательном обучении занимающихся физической культурой и спортом. Может быть важнее в педагогическом процессе ориентироваться на то, что можно достичь этим действием и что необходимо предпринять, чтобы с минимумом затрат достичь максимального эффекта? Когда мы говорим о «технике достижения цели двигательного действия», то должны понимать тот сформированный уровень процесса оптимизации решений двигательных задач нервной системой у обучаемого с помощью которого он достигает цель и смысл действия.

Вывод. Последовательное формирование следующих техник достижения цели двигательного действия - идеомоторной, образцовой, рациональной, целесообразной, приспособительной и индивидуальной, наиболее адекватно отражает естественную биологическую закономерность оптимизации решений двигательных задач нервной системой у обучаемых с помощью которых они достигают цель действия, значит педагогический процесс двигательного обучения в большей мере соответствует требованиям природосообразности и обеспечивает развитие человека.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Анохин, П.К. Теория функциональной системы // Успехи физиологических наук. – М., 1970, Т.1, вып. 1. С.19-54.
2. Анохин, П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. – М.: Наука, 1978. – С.104.
3. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн – М.: Медгиз, 1947. – 254 с.
4. Гимазов, Р. М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия / Р. М. Гимазов // [б. м.] : Издательские решения, 2020.
5. Гимазов, Р. М. Совершенствование бросков мяча в корзину у баскетболистов группы начального обучения на основе учета последовательности решения двигательных задач нервной системой / Р. М. Гимазов, Г.А. Булатова, Г.А. Степанова, М.Л. Жигулин // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № S1. – С. 143–147.
6. Гимазов, Р. М. Реализация алгоритма решения педагогических задач при формировании двигательных действий «бег» и «прыжок в длину с места» в процессе обучения дошкольников 6-7 летнего возраста / Р. М. Гимазов, А.В. Рембеза, Г.А. Булатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(4): 67-79.
7. Гимазов, Р. М. Формирование образцовой техники бега на 30 метров у школьников 12-летнего возраста / Р. М. Гимазов, Г.А. Булатова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 2. – С. 108-115.
8. Гимазов, Р. М. Методика обучения и совершенствования бильярдной спортивной техники у обучающихся с учетом последовательности решений двигательных задач в нервной системе / Р. М. Гимазов, С.Х. Дженанян // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 21, № 3. – С. 79-87.

9. Кузнецов, Ю.Н. Педагогическая система как частный случай функциональных систем. Попытка переноса теории П.К. Анохина в педагогическую реальность / Ю.Н. Кузнецов, А.А. Остапенко // Народное образование. – 2020. - №2. – С. 71-80.

10. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С.Е. Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова. – М.: Издательство «ОнтоПринт», – 2019. – 294 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Глухан М.С., магистрант
Мартынов А.А., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье дается анализ учебно – тренировочного процесса в художественной гимнастике на этапе начальной специализации. Автором показаны средства, методы и формы развития юных гимнасток статокINETической устойчивости. Так же разработана и научно обоснована методика развития юных гимнасток статокINETической устойчивости на основе поэтапного овладения техники движений. Значимость статьи состоит в оптимизации тренировочного процесса юных гимнасток путем повышения уровня их технической подготовленности к статокINETической устойчивости. Полученные данные могут быть внедрены в практику работы тренеров ДЮСШ, СДЮСШОР, Спортивных Клубов а также использоваться студентами и преподавателями специализированных вузов.

Ключевые слова: статокINETическая устойчивость, базовые упражнения.

METHODS OF DEVELOPING STATOKINETIC STABILITY IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

*Glukhan M. S., master's degree student
Martynov A. A., associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The article analyzes the training process in rhythmic gymnastics at the stage of initial specialization. The author shows the means, methods and forms of development of young gymnasts of statokINETIC stability. The method of developing young gymnasts' statokINETIC stability on the basis of step-by-step mastering of movement techniques is also developed and scientifically justified. The significance of the article is to optimize the training process of young gymnasts by increasing the level of their technical readiness for statokINETIC stability. The obtained data can be implemented in the practice of the coaches of youth sports schools, Sports Clubs as well as used by students and teachers of specialized universities.

Keywords: statokINETIC stability, basic exercises.

Введение

Существенный рост напряженности соревновательной борьбы в современной художественной гимнастике со своей остротой ставит проблему совершенствования подготовки надежного резерва. Ее решение требует разработки новых эффективных подходов к тренировке гимнасток, начиная с начальных этапов многолетней

подготовки, требующих высокого уровня исполнительского мастерства, тактико-технической, функциональной и психологической подготовки. (А.В. Плешкань, 2018).

В настоящее время при выполнении упражнений художественной гимнастики у юных спортсменок наиболее типичными являются ошибки, связанные с потерей равновесия (Л.П.Волкова, 2003; Ж.К.Холодова, 2008).

Повышенное развитие отдельных функций и систем организма, таких как проприоцептивная чувствительность, статокINETическая устойчивость. К функциям вестибулярного анализатора в сложно координационных видах спорта предъявляются особые требования, это связано с большим удельным весом вращательных движений.

Анализ научно-методической литературы указывает на то, что среди специалистов нет единого мнения о возможностях тренировки данной функции организма.

Одни исследовали (И.И. Розен, 1971; В. С. Фарфель, 1975; Л. П. Сергиенко, С. Ф. Рыбаков, 1984; В. А. Соколкина, 1991; К. Коханович, 1998; В. И. Лях, 2000 и др.) считают, что вестибулярная устойчивость тела регулируется физиологическими механизмами, состояние которых во многом обусловлено наследственными факторами и в меньшей степени развивается в процессе тренировки. Другие авторы (В. Г. Стрелец, А. А. Горелов, 1996; А. А. Зайцев, 1999; И. В. Цепелевич, 2007; Н. О. Андреева, А. В. Жирнов, В. Н. Болобан, 2011 и др.) пришли к выводу о том, что отдельные возможности вестибулярного анализатора можно совершенствовать посредством применения специализированных нагрузок.

В современной программе по художественной гимнастике одним из разделов специальной физической подготовки является развитие статокINETической устойчивости. Однако, данный вид подготовки предусмотрен лишь для этапа углубленной спортивной специализации. Кроме этого, не указываются способы реализации (подбор средств, методов, организации занятия) данного раздела подготовки.

В то же время в художественной гимнастике к статокINETической устойчивости предъявляются повышенные требования (М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков, 2008), что обусловлено ростом количества вращательных движений в элементах композиций. Однако практически отсутствуют научно обоснованные средства и методы развития статокINETической устойчивости у юных гимнасток.

Актуальность исследования заключается в том, что существенный рост напряженности соревновательной борьбы в современной художественной гимнастике всей остротой ставит проблему совершенствования подготовки надежного резерва. Ее решение требует разработки новых эффективных подходов к тренировке гимнасток, начиная с начальных этапов многолетней подготовки. Одним из разделов подготовки является развитие статокINETической устойчивости. Однако, данный вид подготовки предусмотрен в программе по художественной гимнастике лишь для этапа углубленной спортивной специализации. В то же время в художественной гимнастике к статокINETической устойчивости предъявляются повышенные требования. Но отсутствуют практически научно обоснованные средства и методы развития статокINETической устойчивости у юных гимнасток.

Объектом исследования является: учебно-тренировочный процесс в художественной гимнастике на этапе начальной специализации.

Предметом исследования являются: средства и методы развития статокINETической устойчивости у гимнасток на этапе начальной специализации.

Целью исследования является: разработать и обосновать методику развития статокINETической устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной специализации.

Организация и методы исследования. Методика развития статокINETической устойчивости будет эффективной и педагогически целесообразной, если при ее

разработке в основу положить комплексное использование средств, создающих статокINETическую устойчивость, характерных для сложно-координационных упражнений гимнасток на этапе начальной специализации; а также учитывать возрастные особенности формирования статокINETической устойчивости гимнасток 7-9 лет.

На основе анализа состояния вопроса по избранной теме для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определить методические подходы к развитию статокINETической устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной специализации.

2. Разработать методику развития статокINETической устойчивости спортсменок в художественной гимнастике.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики в тренировочном процессе гимнасток на этапе начальной специализации.

С целью определения методических подходов к развитию статокINETической устойчивости нами проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 25 тренеров - преподавателей по художественной гимнастике Волгоградской области, со стажем работы 10 лет и более.

На основании результатов анкетного опроса нами выявлены следующие *основные методические подходы* к развитию статокINETической устойчивости в художественной гимнастике:

– целенаправленно развивать статокINETическую устойчивость необходимо с этапа начальной специализации;

– одним из ведущих двигательных качеств в художественной гимнастике является динамическое равновесие, предпосылкой развития которого служит статокINETическая устойчивость;

– в настоящее время недостаточно современных методик для развития статокINETической устойчивости в художественной гимнастике.

Данные, анализа источников литературы, а также проведенного анкетирования, были использованы при разработке методики развития статокINETической устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной специализации.

Эффективность разработанной методики исследовалась в условиях педагогического эксперимента, который проводился на спортсменках 7-9 лет, занимающихся на базе Волгоградской Региональной Детской Общественной Организации Здорового Образа Жизни Спортивного Клуба «ФИЛАРЕТТО» (ВРОО ДОО ЗОЖ СК «ФИЛАРЕТТО») по художественной гимнастике, г. Волжский.

Результаты исследования. Эксперимент проходил по классической схеме построения — с экспериментальной и контрольной группами по 10 человек в каждой. Однородность групп определялась в предварительном тестировании, проводимом с помощью тестов для определения устойчивости гимнасток при выполнении упражнений в равновесии, а также с применением функциональных проб.

В результате предварительного тестирования спортсменок выявлено, что показатели отличаются незначительно и статистически недостоверны ($p > 0,05$).

Таким образом, анализ полученных результатов позволяет нам приступить к осуществлению педагогического эксперимента.

Во время проведения эксперимента обе группы – контрольная и экспериментальная – вели обычный тренировочный процесс. Все испытуемые тренировались 3 раза в неделю.

Испытуемые контрольной группы совершенствовали статокINETическую устойчивость, а также динамическое и статическое равновесие, используя традиционные средства. В экспериментальной группе в каждой части тренировочного занятия использовались предложенные нами средства и методические приемы. Для

проведения эксперимента на каждом занятии отводилось одинаковое количество времени.

Гимнастки на своих занятиях использовали такие упражнения с использованием диска "Здоровья" а так же упражнения с использованием мини тренажера вращательных упражнений (рис. 1,2).



Рис.1 . Тренажер диск «Здоровье»



Рис.4. Мини-тренажер для базовых вращательных упражнений

Применение методики развития статокINETической устойчивости рекомендуется не более двадцати недель. Данный временной период выбран, на основании того, что интенсивная вестибулярная тренировка не должна проводиться более 5–6 месяцев, так как может произойти сдвиг в сторону исходных показателей и даже с отклонением ниже исходного уровня.

Предполагается, что в структуре учебно-тренировочного занятия комплексы упражнений должны выполняться каждые 5-6 минут:

- в подготовительной части они составляют в среднем от 2 до 10 упражнений;
- в основной части от 10 до 12 упражнений;
- в заключительной части от 3 до 5 упражнений.

Все упражнения доступны для юных спортсменок 7-9 летнего возраста.

После педагогического эксперимента все испытуемые были повторно протестированы с целью определения влияния разработанной методики на развитие статокINETической устойчивости у спортсменок 7-9 лет. Показатели тестирования гимнасток экспериментальной группы, которые были получены в результате применения разработанной методики (рис. 3).



Рис. 3. Показатели развития статокINETической устойчивости по специальной физической подготовленности гимнасток 7-9 лет после педагогического эксперимента ($n_1=n_2=10$) (t-критерий Стьюдента)

Следует отметить, что в обеих группах после педагогического эксперимента произошли положительные сдвиги в ходе тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

Однако положительный прирост гимнасток экспериментальной группы оказался более значительным и статистически достоверным (рис. 4).

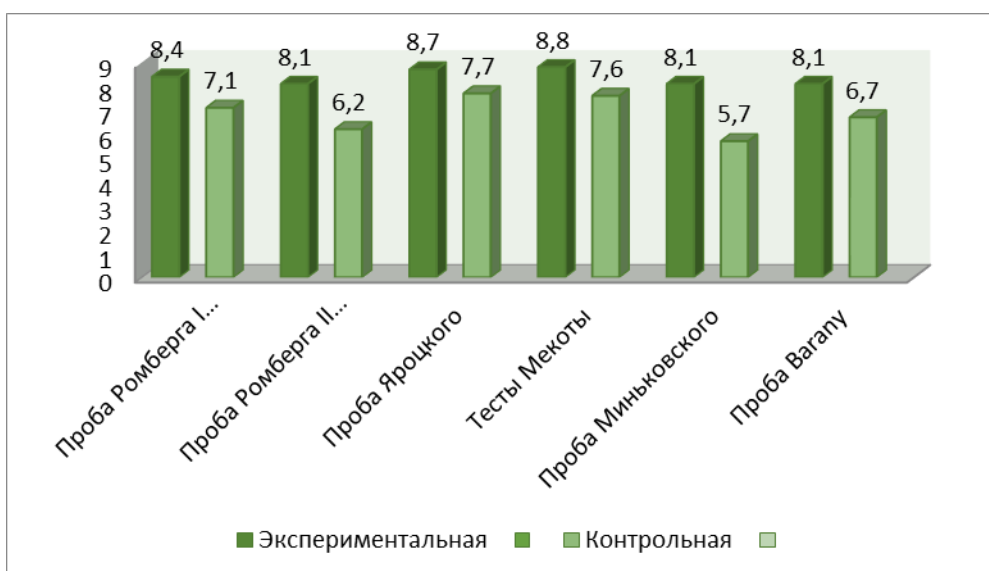


Рис. 4 Показатели развития по статокINETической устойчивости перед началом эксперимента гимнасток 7-9 лет после педагогического эксперимента ($n_1=n_2=10$) (t-критерий Стьюдента)

Таким образом, результаты экспериментальной проверки эффективности применения методики развития статокINETической устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной специализации говорят о том, что предлагаемые средства и методы позволяют значительно повысить уровень развития специальных физических качеств, необходимых для устойчивости юных гимнасток во время исполнения равновесий и вращений различной степени сложности.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что основными направлениями развития статокINETической устойчивости в современной художественной гимнастике являются:

- совершенствование навыка динамического равновесия наряду с развитием сопутствующих двигательных качеств;
- применение традиционных средств и методов развития функций статокINETической устойчивости;
- отсутствие целенаправленного развития статокINETической устойчивости на начальном этапе специализации юных гимнасток.

2. Анкетный опрос специалистов по художественной гимнастике показал, что одним из ведущих двигательных качеств у гимнасток является динамическое равновесие, предпосылкой к успешному исполнению которого служит высокоразвитая статокINETическая устойчивость. 80% опрошенных тренеров-педагогов считают целесообразным включение в процесс подготовки юных гимнасток специализированных упражнений и упражнений на специальных тренажерах для развития статокINETической устойчивости.

3. Методика развития статокINETической устойчивости в процессе учебно-тренировочных занятий с юными гимнастками на этапе начальной специализации, должна включать в использовании специально классифицированных упражнений, в том числе упражнений на тренажерных устройствах, диск «Здоровье», тренажер для отработки вращения. Средства, предлагаемые в методике, вызывают статокINETические раздражения, специфичные для статических и динамических упражнений художественной гимнастики. Основным методическим арсеналом тренировки составляет система методов строго регламентированного упражнения, в частности метод избирательно направленного упражнения. Занятия по экспериментальной методике на развитие статокINETической устойчивости у юных гимнасток на этапе начальной специализации оказали положительное воздействие экспериментальной группы.

4. Подтверждением методики развития статокINETической устойчивости явилось улучшение качества исполнения специальных упражнений художественной гимнастики и функциональных проб, характеризующих развитие динамического равновесия испытуемых экспериментальной группы относительно исполнения тех же элементов гимнастками контрольной группы, что подтверждено экспериментально ($p < 0,05$).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ажищенко А.А. Развитие координации движений у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки. Автореф. дис.канд.пед.наук. JL, 1987.-22с.
2. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам / Алхасов Д.С. - сборник учебно-методических материалов : в 2 ч., Ч. 2.. Директ – Медия , 2015, с.47-58.
3. Андреев Т.А., Лалаева Е.Ю., Акробатические упражнения : учебно-метод. пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 ФК / Т. А. Андреев, Е. Ю. Лалаева ; В. В. Анцыперов, Е. Ю. Лалаева; Мин-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "ВГАФК", Каф. теории и методики гимнастики. - Волгоград : ФГБОУ ВО "ВГАФК", 2017. - 34 с. - Библиогр.: с. 33.
4. Бакулев, С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2006. — № 22 — С. 3.
5. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников./Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 2004. – С.153-177.

6. Быков, Е.В. Взаимосвязи показателей статокINETической устойчивости и нейровегетативной регуляции кардиореспираторной системы спортсменов - игроков / Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, АА. Плетнев // Психолого - педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. - Челябинск: здат. центр ЮУрГУ, 2010 - С. 134-138.

7. Вишнякова С.В., Упражнения в равновесии в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / С. В. Вишнякова. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 44 с.

8. Гугин, А.А. Совершенствовать функцию равновесия / А. А. Гугин // Физическая культура в школе. - М. - 2000. - №1. - С. 43-45.

9. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений. — М.: Изд-во ЛАДОС-ПРЕСС, 2003 — 672 с.: ил. ISBN 5-305-00101-3.

10. Журавин М. Л., Н. К. Меньшиков, Гимнастика: Учебник высшего образования. / под ред. М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков.-2002. - С. – 79 -80.

11. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Гимнастика: учебник для вузов / Академия, 2008. – 448с.

Журавин М.Л. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 121с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Голубков А. М., преподаватель, 89529516388@mail.ru

Завершинская И. И., преподаватель, gonav21@yandex.ru

Каверин Е. И., преподаватель, kaverin-23@mail.ru

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о процессе подготовки юных футболистов: теоретико-методические основы технической подготовки и параметры технического мастерства юных игроков. Показано, что изучение методических особенностей технической подготовки юных футболистов позволяет раскрыть перспективные направления повышения качества тренировочного процесса. Полученная информация позволяет систематизировать знания и подходы по повышению эффективности технической подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: методические особенности, педагогическое наблюдение, соревновательная активность, техника игры, тренировочная деятельность.

METHODOLOGICAL BASIS FOR IMPROVING THE TECHNICAL EXCELLENCE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Golubkov A. M., 89529516388@mail.ru

Zavershinskaya I. I., gonav21@yandex.ru

Kaverin E. I., kaverin-23@mail.ru

*Voronezh State Medical University N.N. Burdenko
Russia, Voronezh*

Abstract. The article examines the issue of the process of training young football players: theoretical and methodological foundations of technical training and the parameters of technical skill of young players. It is shown that the study of the methodological features of the technical

training of young football players allows revealing the promising directions of improving the quality of the training process. The information obtained allows us systematize knowledge and approaches to improve the efficiency of technical training of young football players.

Keywords: methodological features, pedagogical observation, competitive activity, game technique, training activity.

Введение. Из всех спортивных дисциплин наибольшей популярностью в мире пользуется футбол, вполне заслуженно получивший титул “короля” спорта. Обусловлено это рядом факторов, в числе которых высокая эмоциональность и зрелищность игры, простота оборудования футбольных полей, возможность проведения тренировочных занятий и игр с начинающими футболистами на открытом воздухе практически круглый год, регулярный показ соревнований сильнейших команд по телевидению и пр. [5, 10].

Начиная с послевоенных лет и до 1990 г., в послужном списке футболистов СССР немало побед на самых престижных турнирах планеты.

С 1990 г. после распада СССР на ряд самостоятельных держав наметилось заметное снижение класса игры как сборных команд России, Украины, Белоруссии, Грузии, Армении и др., так и их ведущих клубов. По мнению специалистов к главным причинам снижения класса игры российских футболистов следует отнести такие: смену поколения тренерских кадров; отток тренерских кадров из ДЮСШ и ШВСМ в другие сферы деятельности в связи с низкой зарплатой [3, 6].

Отсутствие постоянно действующей системы отбора и повышения квалификации тренерских кадров, а также действенных рычагов контроля за уровнем профессиональной подготовки футбольных наставников. Низкое качество планирования многолетней подготовки игроков, в том числе – технической подготовки [1, 2, 4, 7, 8, 9].

Описанное выше послужило основанием для формулирования цели и задач работы.

Цель исследования – на основе анализа материалов литературных источников и собственных исследований обосновать теоретико-методические положения, связанные с эффективной технической подготовкой юных футболистов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа материалов литературных и Internet –источников обобщить данные по рассматриваемой проблеме совершенствования техники игры.

2. Дать характеристику методическим особенностям технической подготовки юных футболистов.

3. С помощью экспериментальных исследований изучить показатели технической подготовленности юных игроков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ материалов литературных источников.

2. Изучение передового опыта тренеров и футболистов.

3. Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью футболистов.

4. Исследование показателей технического мастерства.

На основе анализа литературных источников установили, что уровень технической подготовленности футболистов необходимо оценивать с помощью следующих общепринятых тестов:

1) бег на 30 м с ведением мяча (не менее трех касаний); 2) удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 м) – определяется суммой результатов лучших попыток правой и левой ногой; 3) удар по мячу ногой на точность (сумма попаданий правой и левой ногами в заднюю часть ворот); 4) жонглирование

мячом (количество раз в 1 мин) – удары правой и левой ногой различными способами и головой в течение 1 мин.

5. Методы математической статистики.

а) Определение средней арифметической величины - \bar{X} .

б) Подсчет среднего квадратического отклонения - δ .

в) Определение стандартной ошибки средней арифметической - m .

Достоверность различий считалась при 5% уровне значимости ($P = 0,05$ или $P < 0,05$).

Методика. Для решения сформулированных задач вся научно-исследовательская работа, была разделена на 4 этапа: проводилась работа с литературными и источниками по данной проблеме; осуществлялись беседы с тренерами и футболистами, а также педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью. Изучали содержание и объем учебно-тренировочных занятий игроков, а также соответствующие программные документы для ДЮСШ; проводилось педагогическое тестирование показателей технической подготовленности футболистов. Тестирование проходило с участием 24-х 16-17-летних футболистов СДЮШОР г. Воронеж. Квалификация футболистов – на уровне I и II спортивного разрядов; проводилась обработка и анализ данных исследований.

Результаты исследования. В ходе анализа материалов литературных источников установлено, что оптимизация тренировочного процесса в футболе возможна при условии решения ряда приоритетных задач. К одной из таких задач относят повышение эффективности процесса технической подготовки юных игроков. В связи с вышеизложенным, достаточно актуальным является выявление теоретико-методических положений, связанных с технической подготовкой футболистов первом – третьем этапах многолетней тренировки.

В процессе исследований были систематизированы основные теоретико-методические положения, использование которых позволяет повысить эффективность овладения юными футболистами техническим мастерством.

Установлено, что во время обучения каждый прием необходимо разделять на три фазы: подготовительную, основную (рабочую) и завершающую. Каждая из перечисленных фаз имеет свои характеристики. Цель подготовительной фазы – создать благоприятные условия для реализации поставленной задачи в основной фазе. Под такими условиями понимают выбор оптимального начального положения, создание необходимой инерции, использование предварительной растяжки мышц и связок и т.д. В основной фазе происходит выполнение двигательной задачи данного технического приема. Завершающая фаза характеризуется принятием игроком исходного положения, которое необходимо для выполнения последующих приемов.

По данным анализа материалов литературных источников, качественный процесс обучения технике игры в футбол может быть обеспечен лишь при условии параллельного развития у занимающихся основных физических качеств и тактических навыков. Детальная технология обучения детей основным элементам технике игры в футбол представлена в нашей работе детально.

В соответствии с задачами работы было проведено исследование по выявлению параметров технической подготовленности 16-17-летних футболистов СДЮШОР г. Воронеж с уровнем подготовленности I и II спортивный разряд (24 чел.).

В процессе экспериментальных исследований были выявлены показатели технической подготовленности юных футболистов с уровнем III и II спортивный разряд. Так, футболисты III спортивного разряда продемонстрировали такие показатели: в ведении мяча по прямой 30 м – $7,50 \pm 0,04$ с, в ударах на дальность – $88,2 \pm 1,28$ м, в ударах на точность – $5,18 \pm 0,23$ раз, в жонглировании мячом – $20,7 \pm 1,27$ раз/мин.

У игроков с квалификацией II спортивный разряд зафиксированы следующие показатели: в ведении мяча по прямой 30 м – $7,39 \pm 0,05$ с, в ударах на дальность – $109,4 \pm 1,30$ м, в ударах на точность – $6,09 \pm 0,25$ раз, в жонглировании мячом – $27,8 \pm 1,05$ раз/мин. (

Выводы. Материалы исследований в целом соотносятся с подобными данными других авторов. Полученные параметры могут быть использованы для контроля за совершенствованием технического мастерства футболистов с квалификацией I и II спортивный разряд.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ежова, А.В. Особенности обучения и совершенствования техники в спортивных играх / А.В. Ежова, В.А. Акулова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб.ст. Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. — Воронеж: Научная книга, 2019. — С. 224-230.

2. Ежова, А.В. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.В. Ежова, Я.Е. Козлов, И.С. Анискевич // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. – Малаховка, 2017. – 106-110.

3. Каверин, Е.И. Изучение индивидуальных и командных технико-тактических действий футболистов команд мастеров / Е.И. Каверин, И.Н. Коваленко, И.Л. Чернев // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. н.-пр. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: РИТМ, 2019. – С. 60-66.

4. Козлов Я.Е. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Культура физическая и здоровье. 2013.– №2 (44). – С. 72-75.

5. Козлов, Я.Е. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11-14 лет с учетом латерального предпочтения / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №11. – С. 66 – 69.

6. Кузнецов, Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. - Т. 1.– №8. - С. 349-352.

7. Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, О.М. Холодов, Т.С. Стеганцева, С.В. Орлов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. V Всерос. заоч. н.-пр. конф. с междунар. уч. — Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 92-96.

8. Семенов, Е.Н. Взаимосвязь лабильности ЦНС и общей физической работоспособности в футболе / Е.Н. Семенов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 274-277.

9. Семенов, Е.Н. Методика формирования аэробных возможностей футболистов в подготовительном периоде / Е.Н. Семенов, В.С. Макаров, Я.Е. Козлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 456-459.

10. Толстых, С.К. Значение и методы педагогического контроля у юных футболистов / С.К. Толстых, Я.Е. Козлов, О.Н. Крюкова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. ст. 1-й Междунар. н.-пр. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: Научная книга 2018. - С. 203-211.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТАКТИКЕ ЗАЩИТЫ

Голубков А. М., преподаватель, 89529516388@mail.ru

Кленникова Т. В., преподаватель, gonav21@mail.ru

Михайлина О. А., преподаватель, 89529516388@mail.ru

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос поиска новых путей изучения соревновательной активности юных спортсменов. Обобщены теоретико-методические положения, позволяющие повысить эффективность обучения юных футболистов тактике защиты. Рассмотрены положения совершенствования тактики игры и количественные параметры технико-тактической подготовленности защитников в футболе. Систематизация теоретико-методических положений совершенствования тактики игры в защите обеспечивает рост технико-тактического мастерства юных футболистов. Это обуславливает целесообразность применяемого педагогического подхода.

Ключевые слова: ведение, защитник, игра головой, отбор, передача, перехват.

METHODOLOGICAL BASIS OF TEACHING DEFENSE TACTICS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Golubkov A. M., lecturer, 89529516388@mail.ru

Klennikova T. V., lecturer, gonav21@mail.ru

Mikhailina O. A., lecturer, 89529516388@mail.ru

*Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko
Russia, Voronezh*

Abstract. The article deals with the search for new ways of studying the competitive activity of young athletes. The theoretical and methodological provisions, which make it possible to increase the effectiveness of training young football players in defense tactics, are generalized. The provisions for improving the tactics of the game and the quantitative parameters of the technical and tactical preparedness of defenders in football are considered. Systematization of theoretical and methodological provisions for improving the tactics of playing in defense provides the growth of technical and tactical skill of young football players. This determines the appropriateness of the applied pedagogical approach.

Keywords: dribbling, defender, heading, selection, transfer, interception.

Введение. Для занимающихся футболом одной из приоритетных задач является овладение тактикой игры. Тактика в переводе с греческого означает «искусство командования войсками» [2, 5, 8, 10].

Вместе с тем, относительно невысокий мировой рейтинг сборной России по футболу заставляет специалистов искать пути оптимизации системы подготовки игроков [3, 7, 6].

По мнению ведущих специалистов, одним из перспективных направлений такой оптимизации является совершенствование методик обучения юных футболистов тактике защиты [1, 4, 9].

Учитывая все изложенное выше, сформулировали цель и задачи нашего исследования. **Цель исследования** – обобщить теоретико-методические положения, позволяющие повысить эффективность обучения юных футболистов тактике защиты.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать состояние проблемы оптимизации тактической подготовки в футболе.

2. Обобщить теоретико-методические положения, обеспечивающие повышение качества обучения юных футболистов оборонительной тактике.

3. На основе экспериментальных исследований выявить параметры технико-тактической подготовленности юных футболистов с амплуа «защитники».

Методы исследования. Решение задач работы обеспечивалось на основе использования следующих методов исследования:

1. Изучение литературных и Internet-источников.

2. Обобщение опыта ведущих игроков и тренеров.

3. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью игроков.

4. Педагогическое тестирование характеристик технико-тактической подготовленности.

5. Методы математической статистики.

а) Подсчет средней арифметической величины - \bar{X} .

б) Определение среднего квадратического отклонения - δ .

в) Выявление стандартной ошибки средней арифметической - m .

Достоверность различий считалась при $p < 0,05$.

Методика. Опираясь на данные литературных источников, установили, что анализ и оценку технико-тактической подготовленности футболистов целесообразно проводить, используя такие показатели:

- количество и эффективность выполнения коротких и средних передач мяча вперед; коротких и средних передач назад и поперек;

- количество и эффективность выполнения длинных передач;

- количество и эффективность выполнения ведений;

- количество и эффективность реализации обводок соперника;

- количество и эффективность выполнения отборов мяча;

- количество и эффективность реализации перехватов;

- количество и эффективность действий, выполняемых головой;

- общее количество и эффективность выполнения действий (степень эффективности выполнения того или иного приёма в игре определялась процентом брака, допущенного во время реализации такого приёма).

Результаты исследования. В процессе систематизации литературных источников установили, что в современном российском футболе наметился ряд проблем, требующих своего разрешения.

Одной из таких проблем является необходимость повышения качества тактической подготовки юных футболистов. По мнению ведущих специалистов, одним из перспективных направлений такой оптимизации является совершенствование методик обучения юных футболистов тактике защиты.

В работе систематизированы теоретико-методические подходы, обеспечивающие повышение эффективности обучения юных футболистов тактике защиты.

Так, необходимо использовать рекомендуемые специалистами следующие тактические принципы ведения игры в защите:

- в оборонительных действиях должны принимать активное участие все игроки команды (включая нападающих), что предполагает соблюдение принципа «универсализма» футболистов;

- с целью обеспечения эффективной защиты в игре необходимо применять комплексное сочетание зонного и персонального способов организации обороны;

- в ходе ведения защитных маневров всем обороняющимся в команде следует стремиться к осуществлению надежной взаимостраховки;

- тактически грамотно, адекватно сложившейся на поле ситуации использовать создание искусственного положения «вне игры» как один из действенных способов «разрушения» атак противника;

- для повышения эффективности организации оборонительных действий применять в игре команды так называемые «указания-подсказки» голкипера и защитника, ближе всех располагающегося к своим воротам;

- обеспечивать надежную защиту ворот. Если игроку противника удалось нанести удар по воротам, следует, опередив соперника, быстро выдвинуться к воротам и в случае необходимости овладеть мячом (или отбить его).

Кроме того, в нашей работе на основе обобщения рекомендаций ведущих специалистов приведен комплекс различных комбинаций и упражнений, позволяющих оптимизировать процесс обучения юных футболистов тактике игры в обороне.

По замыслу исследования была проведена регистрация показателей технико-тактической подготовленности 16-17-летних футболистов-защитников СШОР г. Воронеж (14 чел.), которые имели II спортивный разряд.

Анализ и оценку технико-тактической подготовленности футболистов-защитников проводили на основе представленных выше характеристик.

На основе экспериментальных исследований были обоснованы количественные показатели технико-тактической подготовленности юных футболистов-защитников с квалификацией II разряд. Так, установлено, что:

- игроки реализуют $36,8 \pm 3,72$ коротких и средних передач вперед при браке на уровне $27,9 \pm 1,15$ %;

- в среднем защитники с квалификацией II разряд выполняют за игру $39,7 \pm 4,98$ коротких и средних передач назад и поперек с браком $19,1 \pm 0,83$ %;

- игроки реализуют $19,3 \pm 2,34$ длинных передач при браке на уровне $50,9 \pm 2,04$ %;

- количество ведений за игру у них составляет, в среднем, $27,0 \pm 2,42$ при браке $6,7 \pm 0,71$ %;

- игроки реализуют $14,2 \pm 2,07$ обводки соперника при браке на уровне $39,4 \pm 1,10$ %;

- количество отборов у защитников составляет $10,3 \pm 1,20$, а брак $19,6 \pm 0,69$ %;

- количество перехватов за игру у них составляет, в среднем, $42,1 \pm 5,71$ при браке $51,7 \pm 2,42$ %;

- игроки выполняют $11,1 \pm 2,10$ ударов головой при браке на уровне $43,3 \pm 1,92$ %;

- в среднем защитники с квалификацией II разряд выполняют за игру $200,5 \pm 12,72$ действий с браком $34,3 \pm 1,18$ %.

Выводы. Полученные в процессе исследований данные могут быть использованы как ориентиры с целью контроля за технико-тактической подготовленностью юных футболистов с амплуа «защитник». Полученные в ходе исследования материалы могут использоваться в тренировочном процессе в качестве моделей для оптимизации тактической подготовки занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бурдастых, А.И. Влияния психологических качеств футболиста на уровень тактической готовности / А.И. Бурдастых, Е.И. Каверин, И.Н. Коваленко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. н.-пр. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: РИТМ, 2019. – С. 165-169.

2. Ежова, А.В. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.В. Ежова, Я.Е. Козлов, И.С. Анискевич // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. – Малаховка, 2017. – 106-110.

3. Каверин, Е.И. Изучение индивидуальных и командных технико-тактических действий футболистов команд мастеров / Е.И. Каверин, И.Н. Коваленко, И.Л. Чернев // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. н.-пр. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: РИТМ, 2019. – С. 60-66.

4. Козлов Я.Е. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Культура физическая и здоровье. 2013.– №2 (44). – С. 72-75.

5. Козлов, Я.Е. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11-14 лет с учетом латерального предпочтения / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №11. – С. 66 – 69.

6. Кузнецов, Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. - Т. 1.– №8. - С. 349-352.

7. Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, О.М. Холодов, Т.С. Стеганцева, С.В. Орлов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. V Всерос. заоч. н.-пр. конф. с междунар. уч. — Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 92-96.

8. Семенов, Е.Н. Взаимосвязь лабильности ЦНС и общей физической работоспособности в футболе / Е.Н. Семенов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 274-277.

9. Семенов, Е.Н. Методика формирования аэробных возможностей футболистов в подготовительном периоде / Е.Н. Семенов, В.С. Макаров, Я.Е. Козлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 456-459.

10. Толстых, С.К. Значение и методы педагогического контроля у юных футболистов / С.К. Толстых, Я.Е. Козлов, О.Н. Крюкова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. ст. 1-й Междунар. н.-пр. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: Научная книга 2018. - С. 203-211.

РАЗНОУРОВНЕВОЕ СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ НАГРУЗОК

Григорьев А.В., учитель физической культуры, komrad.artuom@yandex.ru, МБОУ «Городищенская СШ № 1», Россия, Волгоградская область

Шептикин С.А., к.п.н., доцент, shept1380@mail.ru

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, Волгоград

Аннотация. Физические упражнения выступают в качестве ведущего фактора повышения функциональных возможностей и физической подготовленности. Однако, достижение этой цели возможно лишь при условии использования определенного уровня и направленности двигательных нагрузок с учетом индивидуальных возможностей организма школьников. Разработка содержания двигательной деятельности на уроке физической культуры должна опираться на возможности дифференцированного подхода. Его реализация возможна через применение разноуровневого содержания урока и предполагает изменение в

организации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Такая организация урока обеспечивает повышение физической подготовленности школьников.

Ключевые слова: физические упражнения, двигательные нагрузки, дифференцированный подход, разноуровневое содержание, индивидуальный уровень физической подготовленности.

DIFFERENT LEVEL CONTENT OF A PHYSICAL EDUCATION LESSON AS A METHOD FOR OPTIMIZING LOADS

*Grigoriev A.V., physical education teacher
MBEI «Gorodishchenskaya secondary school № 1», Volgograd region, Russia
Sheptikin S.A., PhD, associate professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd, Russia*

Abstract. Physical exercises act as a leading factor in improving functional capabilities and physical fitness. However, the achievement of this goal is possible only if a certain level and orientation of motor loads is used, taking into account the individual capabilities of the schoolchildren's organism. The development of the motor activity content at the physical education lesson should be based on the possibilities of a differentiated approach. Its implementation is possible through the use of multilevel lesson content and involves a change in the organization of students' activities at the physical education lessons. Such organization of the lesson provides an increase in the physical fitness of schoolchildren.

Keywords: physical exercises, physical activity, differentiated approach, multilevel content, individual level of physical fitness.

Актуальность. Государственная политика в сфере образования основывается в том числе на одном из важнейших принципов, закрепленном в ст. 3 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а именно принципе гуманистического характера образования, приоритете жизни и здоровья граждан. Здоровье граждан, особенно подрастающего поколения, является одной из основ для стабильного функционирования и социального благополучия государства.

В соответствии с концепцией преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, содержание данного предмета не в полной мере обеспечивает системность вариативного, разноуровневого подхода к процессу обучения предмету (с учетом состояния здоровья, физического развития и интересов обучающихся).

Многочисленными исследованиями установлено, что наблюдается существенное ухудшение здоровья детей, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки и несоблюдением гигиенических требований к организации образовательного процесса [2], усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса [4], недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми [3].

Ведущую роль в устранении негативных последствий от действия этих факторов и решении проблемы здоровья принадлежит физическому воспитанию и учителю физической культуры как одному из субъектов образовательного процесса, обладателю знаний о способах воздействия на показатели функционального состояния и физической подготовленности учащихся, которые он должен эффективно реализовать.

Следует признать, что возможности учителя физической культуры по решению вышеуказанных проблем в настоящее время значительно ограничены в силу отдельных элементов содержания действующих федеральных стандартов в сфере физического

воспитания учащихся: наблюдается смещение акцентов при проведении урока в аналитическую область. В силу этого происходит дальнейшее снижение двигательной активности на уроке, который по своей природе призван поддерживать её на высоком уровне. Учитель стоит перед дилеммой: решать конкретные задачи по повышению физических возможностей учащихся или абстрактные задачи по формированию разного рода метапредметных компетенций.

Устранение сформулированного противоречия возможно при соответствующей организации деятельности учащихся на уроке и обеспечении им адекватной двигательной нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Одним из подходов, способствующих решению этой задачи, является дифференцированный подход [1].

Учебные занятия по физической культуре, внеурочные занятия по видам спорта, в соответствии с федеральными нормативными актами являются формой подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. В существующей системе физического воспитания недостаточно учитываются индивидуальные особенности здоровья и интересы обучающихся, что снижает уровень физической подготовленности, отрицательно влияя на результативность выполнения нормативов комплекса ГТО.

Урок физической культуры, по нашему мнению, должен носить комплексный характер, системно воздействуя на основные физические качества. Оптимизация двигательной активности возможна за счёт применения разноуровневых учебных заданий, как специфического подхода организации деятельности учащихся на уроке физической культуры. Под разноуровневостью заданий мы понимаем индивидуализацию параметров выполняемых физических упражнений по показателям объема и интенсивности.

Цель исследования – изучить влияние разноуровневого содержания уроков физической культуры на показатели физической подготовленности учащихся средних классов общеобразовательной школы.

Организация исследований. В исследовании приняли участие учащиеся 8-х классов Городищенской средней школы № 1 (МБОУ «ГСШ №1») в количестве 54 человек.

Наблюдения проводились в период с 01.09.2020 г. по 08.04.2021 г.

Тестирование проводилось в начале каждой четверти. Определение уровня интенсивности выполняемых заданий осуществлялось по показателю частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Организация деятельности учащихся осуществлялась следующим образом: предварительно класс делился по уровню физической подготовленности как у мальчиков, так и у девочек. Каждая подгруппа получала карточки с заданиями, промежуточные результаты фиксировались учащимися самостоятельно. Задания преимущественно выполнялись по круговой системе. (рисунок).

Перед началом урока учащиеся измеряют ЧСС, после этого выполняется комплекс ОРУ, состоящий из 12-15 упражнений.

После выполнения ОРУ выполняется бег на заданное расстояние или время в среднем темпе. Например, для школьников с высоким уровнем подготовленности 800 м (или 4 мин), со средним уровнем подготовленности - 600 м (или 3 мин), с уровнем ниже среднего или низким – 400м (или 2 мин). Индивидуализация интенсивности обеспечивалась установкой на поддержание ЧСС во время бега на уровне 120-140 ударов в минуту. При этом каждый учащийся должен был дышать только носом. Носовое дыхание обеспечивало поддержание аэробного механизма энергообеспечения.

1	2
	3

Рисунок. Схема распределения учащихся на уроке ФК: 1-игровая зона (для урока спортивных игр), 2-зона ОФП, 3-зона технической подготовки

В силовой блок упражнений включены разные виды упражнений, иногда при выполнении использовались утяжелители для рук или ног, обязательно выполнялось упражнение из ГТО: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши). Количество повторений определялось исходя из показателя: половина от максимума плюс 1. Число серий 1-3.

В скоростном блоке выполнялись специальные беговые упражнения (4 или 5 упражнений) и далее пробегание 30 м или челночный бег 3×10 м на время.

Блок на гибкость девушки для девушек включал всевозможные виды и формы упражнений на растягивание в парах, юношам предлагалось несколько базовых упражнений для развития гибкости на выбор.

Для совершенствования координационных способностей применялись отдельные задания из спортивных игр либо учебная игра.

В заключении выполнялись упражнения из дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (3-5 упражнений) и финальный подсчет ЧСС.

Контрольная группа школьников занималась с применением стандартной схемы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры.

Результаты исследований. Изучение исходного физической подготовленности по ее интегральному показателю выявило, что учащиеся контрольной и экспериментальной групп находились на одном уровне. Несмотря на то, что количество мальчиков и девочек в обеих группах отличалось, но качественная оценка нивелировала абсолютный уровень результатов в тестовых заданиях (таблица).

Как видно из представленной таблицы, в экспериментальной группе наблюдался значительный качественный прирост в показателях физической подготовленности: у мальчиков количество школьников с высоким уровнем подготовленности увеличилось в 5,5 раз, у девочек – более, чем в 2 раза.

В группе девочек после эксперимента не оказалось учащихся с низким уровнем подготовленности.

В контрольной группе особых изменений не наблюдалось.

Таким образом, использование разработанного экспериментального содержания уроков физической культуры, основанного на применении разноуровневых заданий с учетом половых различий и диспропорции в развитии физических качеств показало свою эффективность.

Качественный уровень физической подготовленности участников

Группа участников		Суммарный уровень физической подготовленности		
		Высокий	Средний	Низкий
		Мальчики		
КГ	До	2	6	0
	После	2	6	0
ЭГ	До	2	10	0
	После	11	1	0
		Девочки		
КГ	До	2	14	3
	После	3	14	2
ЭГ	До	3	10	2
	После	7	8	0

Заключение. Низкий уровень физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений объясняется в частности тем, что содержание уроков физической культуры не учитывает индивидуальную структуру физической подготовленности каждого школьника. Кроме этого, в процессе выполнения упражнений отсутствует дозирование, как объема выполняемых физических упражнений, так и их интенсивности.

Разработка и регулирование индивидуальных параметров нагрузки при выполнении разного рода физических упражнений позволяет значительно её оптимизировать, увеличить двигательную активность учащихся на уроке физической культуры за счет рационализации процесса обучения, использования самоконтроля, индивидуально-группового способа обучения.

Разноуровневое содержание урока физической культуры обеспечивает значительное повышение уровня проявления физических качеств школьников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вершинин, М.А. Технология проектирования физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3(85). – С. 43-49.
2. Криволапчук, И.А. Функциональное состояние школьников при напряженной информационной нагрузке в начальный период адаптации к образовательной среде / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова // Экология человека. – 2018. - № 9. – С. 18-25.
3. Петина, Н.М. Алгоритм действий по здоровьесбережению в системе образования школьников / Н.М. Петина // Педагогический поиск. – 2020. – №11. – С. 22-25.
4. Троценко, А.А. Исследование стрессоустойчивости школьной молодежи в контексте безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения / А.А. Троценко, А.В. Бурлака // Электронный научный журнал «Дневник науки». – 2021. – № 2(50). – 8 с.

КОМПЕТЕНОСТНЫЙ ПОДХОД К БОРЬБЕ С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19 СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Григорьев В.И., д.п.н., профессор, gr-fines2010@yandex.ru
Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В материалах статьи раскрывается сингулярность компетентностного подхода к использованию ресурсов физической культуры в защите здоровья студентов от факторов пандемии COVID-19. Разработан кластер компетенций, сосредоточенный на качественную трансформацию функционала физической культуры, обеспечивающего жизненно важные константы: достаточную двигательную активность, высокое качество жизни и устойчивость к факторам пандемии. Оценка имплементации кластера в разные фазы пандемии проведена по результатам мониторинга биометрических параметров физического развития, здоровья и двигательной активности 620 студентов в возрасте 18-19 лет. Следствием реализации кластера является достижение верифицируемого уровня активности, функционального состояния и результатов в двигательных тестах.

Ключевые слова: alertность, безопасность, локдаун, мониторинг, пандемия, синергизм, флуктуации, эмпатия.

COMPETENCY-BASED APPROACH TO FIGHT AGAINST COVID-19 PANDEMIC BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

*Grigorev V.I., Grand PhD, professor, gr-finec2010@yandex.ru,
Saint Petersburg State University of Economics,
Russia, St. Petersburg*

Abstract. The article reveals the singularity of the competency-based approach to the use of physical education resources in protecting students' health from the factors of the COVID-19 pandemic. A cluster of competencies, focused on the qualitative transformation of the physical education functionality which provides vital constants such as sufficient physical activity, high quality of life and resistance to the pandemic factors, has been developed. The assessment of the implementation of the cluster in different phases of the pandemic was carried out based on the results of monitoring biometric parameters of physical development, health and physical activity of 620 students aged 18-19 years. The consequence of the cluster implementation is the achievement of a verified level of activity, functional state and results in motor tests.

Keywords: alertness, safety, lockdown, monitoring, pandemic, synergy, fluctuations, empathy.

Введение. Решение проблемы, сосредоточенной на максимальную реализацию функционала физической культуры в защите здоровья студентов от пандемии COVID-19, связано с адаптацией рабочей парадигмы к изменчивости новых реалий (Алексеев М.В., 2020; Волкова Л.М., 2020) [1, 2]. Позитивную коннотацию научной печати получает выдвижение более гибких поведенческих паттернов физической подготовки студентов, опирающиеся на системное видение турбулентности происходящих в системе образования процессов (Губа В.П., 2020; Карасев А.Г., 2020) [4, 5]. В попытках конвертирования моделей капитализации здоровья, задающих жизненный позитивизм, наряду с гармонизацией режима труда и отдыха, на первый план выдвигается фактор гармонизации двигательной активности. В анализе последствий вторжения в жизнь COVID-19 исследовательский интерес смещается от вопросов модификации традиционных алгоритмов физической подготовки, к разработке диффузных моделей, использованию цифровых сервисов, повышающих скорость реагирования на новые вызовы [10]. Очевидно, что экспоненциальность развития физической культуры в вузах требует переосмысления возможностей традиционных матричных моделей, дополнения востребованными в студенческой среде персонализированными форм коммуникаций (Шурыгин В.Ю., 2020; Шутова Т.Н., 2020) [11, 12]. Реализация этих трендов релевантна

национальной стратегии развития человеческого капитала, сформулированной в Указе Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 [6].

Анализ тенденций показывает, что имплементация предлагаемых подходов связана с уровнем профессиональной культуры преподавателя, владением компетенциями, распространяющимися на реформирование процесса обучения, мотивов, эмоциональных связей, рабочего времени и пространства. Заданный вектор поиска определил логику конструирования кластера компетенций, расширяющего диапазон возможностей физической культуры в повышении устойчивости студентов к флуктуациям пандемии COVID-19. Логично полагать, что релевантным исследовательской позиции является холистический контент, придающий новый импульс развитию физической культуры в рамках компетентностной методологии. Предполагалось, что овладение компетенциями построения антикризисных паттернов, ориентированными на динамику изменения мотивов, психофизиологического состояния, ценностей и предпочтений, повысит эффективность реализации функционала физической культуры в защите студентов от пандемии.

Цель исследования – разработать кластер компетенций, сосредоточенного на улучшение качества жизни, здоровья и активности студентов в период пандемии COVID-19. Объектно-предметной областью исследования является чувствительность компетентностного подхода к быстро меняющимся условиям жизни. Задача исследования – свести к минимуму деструктивные последствия, вызванные тектоническими сдвигами пандемии в системе высшего образования. Проведенное исследование опирается на методы критериальной оценки внутреннего состояния человека (McClelland), теорию массовых коммуникаций (Manuel Castells), концепцию онлайн-образования «Образование 4.0».

Методы исследования. Исследования проведены на кафедре физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета в два этапа. На первом этапе методами предиктивной аналитики проведен скрининг показателей здоровья и активности студентов 620 студентов, юношей и девушек в возрасте 18-19 лет в разные фазы пандемии COVID-19.

На втором этапе проведен дискриминантный анализ 72 переменных, результаты которого положены в основу кластера компетенций, формирующего стимулы и благоприятные условия преодоления пандемии. Логика синтеза кластера, выдвинутая как гипотеза в решении проблемы капитализации здоровья, улучшения состояния моторных и гемодинамических функций студентов в условиях пандемии, реализована на уровне связей факторов feedback. Результативная эффективность кластера оценивалась по динамике морфофункциональных и психомоторных перестроек. Оценка эффектов влияния на здоровье студентов проводилась по опроснику «Качество жизни» – sf-36 [7]. Фактор резистентности организма к нагрузкам определялся по репликаторам МОК, СОК, ЧСС, АД, ИНМ. По зрительно-моторным реакциям ВОД, РДО, SAN оценивалось психомоторное состояние и общая алертность. Репрезентативность платформы оценивалась по репликаторам: бег на 100 м, плавание на 50 м, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине. Корреляционный анализ проведен с помощью программного пакета STATISTICA 6,0.

Результаты исследования. Наблюдения в турбулентной фазе локдауна показали, что пороговым уровнем реализации функциональных компетенций является их чувствительность к влиянию гиподинамии (GD_S), вариативности изменения центральных, моторных и вегетативных функций. Без них управление параметрами психофизического здоровья (PS_S), коммуникации (K_S) и жизненной стратегии (SA_S), сниженными в период пандемии, просто невозможно (0,702). Результативность преодоления диссонанса ментальных и эмоциональных оценок «потока жизни»,

вызванного рисками заражения вирусом SARS-CoV-2, связано с владением когнитивными компетенциями.

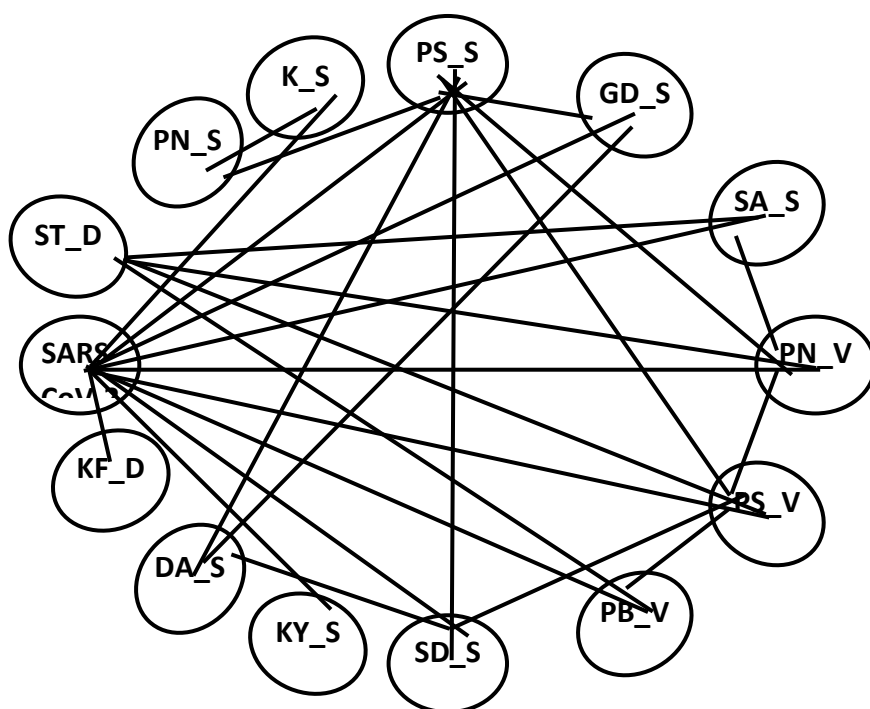


Рис. 1. Структура причинно-следственных связей пандемии COVID-19 с параметрами соматического здоровья и активности студентов

Улучшение параметров качества жизни KY_S ($-0,591$), оцениваемое по шкале «физическое здоровье» (SD_S) обусловлено реализацией функциональных компетенций, нацеленных на повышение двигательной активности (DA_S), сниженной в период локдауна до 3,5-4,1 тыс. локомоций (1,0-1,1 час) и суточных энергозатрат 2512-2630 ккал. В кризисных условиях ощущается дефицит компетенций, мотивирующих глубинные ресурсы психики с целью повышения самооценок, alertности, снижения психофизического напряжения PN_S и адаптивных ресурсов ($-0,631$). Зафиксированные признаки ухудшения ментального здоровья, выраженные в снижении оценок «удовлетворенность жизнью» ($10,4 \pm 0,1$ балла) и социальной активности SA_S ($-0,537$), деформирует междисциплинарные связи физической культуры и воспроизводства человеческого капитала. С диалектической точки зрения они вполне объясняют логику детерминации компетенций в цепочке управления: цель – единство – самооценочность, реализуемая на эмоционально-когнитивном и поведенческом уровнях (Волкова Л.М., 2020) [2]. Эти связи определяют направленность компетенций на воспроизводство сниженных в период изоляции на 6-10% результатов: в беге на 100 м – на 10,6% ($0,607$), подтягивании из виса – на 6,8% ($-0,541$) и сгибании рук в упоре – на 6,1% ($-0,500$). Анализ балансных связей делает обоснованным заключение, что в фазе вынужденной изоляции произошел системный сбой в реализации компетенций, формирующих функционал дисциплины (KF_D), баланс здоровья и сохранения ST_D ($0,672$) и социокультурного развития FT_D ($0,608$) [3].

Основываясь на результаты дискриминантного анализа 72 агрегированных переменных на втором этапе исследования синтезирован кластер компетенций, формирующий стимулы и благоприятные возможности для противостояния пандемии. Кодификация переменных проведена для анализа имманентных связей исходя из условия минимума критериальной функции, сфокусированного на рост энергетических ресурсов, активности и резервов адаптации студентов. Учитывая вариативный характер управления подготовкой, компетенции охватывают широкий

спектр целей: отповышения метаболических и адаптивных ресурсов организма – домобилизации когнитивных способностей студентов в границах ФГОС ВО 3++.

Целевым фактором группы «компенсаторных» компетенций выступает создание благоприятных условий для поддержания энергетического потенциала, физической и ментальной активности студентов в условиях локдауна COVID-19. Вторая группа компетенций «Измени свое тело» нацелена на максимальную эффективность занятий гибридного типа, стимулирующих активность, соматическое здоровье и качество жизни студентов в период частичных ограничений. Третья группа «Прорыв к телесной гармонии» сосредоточена на достижении устойчивых ментальных и морфофункциональных перестроек при выходе из пандемии.

Поле вероятностных значений реализации кластера компетенций в кризисных условиях обретает вид рекурсивной функции, стимулирующей устойчивость студентов к влиянию пандемии. Его сингулярность просматривается аттрактивности академических занятий, выраженной в синергии воздействия нагрузок на развитие человеческого потенциала.

Реализация компетенций в фазе локдауна.

Запуск модели «компенсаторных» компетенций сфокусирован на эскалации блокирующих факторов угрозы заражения SARS-CoV-2, реализуемой на онлайн-стримах расширенного формата организации интерактивных занятий (0,602). Отметим, что стрим-операционализация вероятных стимулов, выдвинула на первый план компетенции по коррекции жизненных стандартов – организации пространства для занятий, оптимизации двигательной активности, учебного труда и отдыха. Профиль компенсаторных компетенций определяется устойчивостью траектории целостности обучения и тренировки, вариативности операционного состава и параметрической неопределенности влияния внешних факторов пандемии. В эту группу входят проектные компетенции, меняющие жизненную стратегию, культуру двигательной активности, потребительские привычки и ценности студентов. Сингулярность компетенций просматривается в детерминированных итерациях управленческих процессов, реализуемых в границах ФГОС ВО 3++ (федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения). Например, реализация функциональных компетенций, повышающих безопасность, жизненную энергию, функциональное состояние и кондиции при дефиците активности (DA_S), достигается за счет кастомизации ресурсов «дорожной карты» подготовки (AN). Успешность реализации компетенций оценивается в $18,1 \pm 0,1$ баллов по критериям изменения нейрогуморальных и когнитивных параметров активности, роста энергопродуцирующей системы – основы устойчивости к гиподинамии. Наряду с ними, позитивно оцениваются стандарты коммуникации (чувственной амбивалентности), реализуемые на когнитивном, эмоциональном уровнях управления. Подчеркнем, что более высокие результаты в стимулировании когнитивной и моторной функций достигаются благодаря доверительным отношениям студентов с преподавателем (JK), нацеленным на оценку обратных связей (KV), используемых при построении развивающей (RK), поддерживающей (PK) и реализационной (KM) тренировки (0,541):

$$JK = \sum_m KV \times (RK + PK + KM)$$

Сигнальная неопределенность навигации подготовкой снижается за счет владения компетенциями работы с биогаджетами, девайсами и трекерами активности, позволяющими интерпретировать «слабые сигналы» «feedback» (0,653). Получаемая информация определяет границы объёма и направленность нагрузки, задает целевые ориентиры подготовки, соответствующие онтогенетическим и морфофункциональным

особенностям студентов. Полученные результаты дополняют исследования В.П. Губа, указывающие на перспективность использования инструментов идентификации эндемических затрат, эргогенных эффектов, ритма моторных систем регуляции скорости функциональных и метаболических перестроек [4]. В частности, наши исследования показывают, что параметрическая настройка итерации развивающихся нагрузок в аэробном режиме 45–50% МПК, ЧСС 130–150 уд/мин. приводит к синхронизации ритмических функций в границах «оптимума эффективности» (0,609). Одновременно достигается повышение объема двигательной активности до 6-7 тыс. локомоций (1,5-2 час), 3182-3261 ккал. Реализация компетенций приводит к росту среднесуточной активности студентов до 6-8 тыс. локомоций (2,5-3 час), 3482-3637 ккал. Улучшение психофизического состояния студентов фиксируется в допустимом диапазоне роста alertности (0,501) изрительно-моторных реакций ВОД, РДО (-0,471). Соответственно, реализация управленческих компетенций в обосновании «дорожной карты» доказана ростом широкого спектра жизненно важных параметров: адаптационных резервов, постуральных и функциональных преобразований, ЖЕЛ до $3,1 \pm 0,2$ л, общего тонуса SAN с $4,1 \pm 0,02$ до $6,5 \pm 0,01$ балла (0,602) во всех группах студентов [12].

Компетенции в фазе частичной отмены ограничений пандемии.

Вторая группа компетенций «Измени свое тело» релевантна стремлению и установкам студентов на достижение качественных преобразований телесных кондиций, гармонизацию рефлексивных и оценочных процессов активности. После шока локдауна востребованность компетенций по формированию мотивов, интересов и потребностей студентов оценивается студентами в $16,2 \pm 0,1$ баллов. Мотивационное ядро компетенций составляют навыки комбинирования двигательных паттернов и ментальных практик «цветущей сложности» (по К. Леонтьеву). Магистрально операционные цели перестраиваются на разработку индивидуальных треков обучения, обеспечивающую преодоление бихевиористской и рефлексологической направленности подготовки. Преконструктом роста энергетических резервов студентов выступает суммарный объем времени, затраченный на двигательную активность (0,502). Методическая верификация процесса достигается благодаря агрегации дескрипторов (двигательного состава и структуры движений) дополнительно привлекаемых ресурсов «Body&Mind», стретчинга, пилатеса, Discorobics (0,541). Формируемые когнитивные структуры вступают в логические связи, объединяясь в ментальные корреляты учебного процесса. Реализация этой задачи достигается на основе конвергенции параметров активности, моторики и телосложения, улучшение которых наполняет новым содержанием систему поощрения студентов. В техническом плане это открывает «окно возможностей» трансформации дисциплины, сосредоточенной на воспроизводство сущностных сил человека [9]. Оплачивается предпочтениями роста среднесуточной активности студентов до 6-8 тыс. локомоций (2,5-3 час) и энерготрат в границах 3482-3637 ккал.

Реализация навыков управления эргогенными эффектами и потребления O₂ снижает волатильность комбинирования нагрузок в границах «поля трендов» снижать конфликтную напряженность и чувство тревоги. (0,500). Наиболее действенным стимулом развития является переход к более интенсивным нагрузкам в границах 65–70% МПК (ЧСС 150-160 уд/мин.) нацелено на повышение скорости обменных процессов (ООВ), улучшение физических кондиций и рост мощности энергетических систем [3]. Более того, навыки параметрической регуляции нагрузок проявляется в достижении планируемых целей по росту метаболизирующей массы тела, улучшению результатов в становой тяге, кистевой динамометрии Dmax, подтягивании из виса (0,520). Полученные результаты дополняют наблюдения В.Ю. Шурыгина, доказавшего валидность занятий в период пандемии,

ориентированной на репликацию резистентных резервов и морфофункциональные перестройки [11].

Реализация компетенций в фазе выхода из пандемии.

Группа функциональных компетенций «Прорыв к телесной гармонии» концентрирует внимание на коррекцию организационно-технологической структуры управления, необходимую для повышения эффективности учебного процесса. В компетентностном подходе закодирован комплекс интеллектуализации физической культуры, нацеленный на преодоление стохастической волатильности управления человеческими ресурсами в границах диссипативной самоорганизации модели К. Майнцера. Главный фактор развития моторного потенциала студентов – синхронизация управления кумулятивными эффектами, регулирующий темпы морфофункциональной адаптации мышц к нагрузкам. Компетенции сосредоточены на повышение адресности тренировки за счёт проведения корректировочных действий, аффилированных проблемным зонам развития. Реализация навыков решения экзистенциальной дилеммы в стандарте: «нагрузка–развитие», приводит к репаративной трансформации моторного потенциала, планируемым постуральным и функциональным перестройкам. Продуктивность компетенций по кроссинговеру алгоритмов обусловлена навыками проектирования моторного потенциала, оценкой «скользящих» эффектов постуральных и функциональных преобразований, запускающих автокатализ ООВ, рост функциональных возможностей и гиперплазию мышц (0,500). На методическом уровне он реализуются в алгоритме «лестница достижений», обеспечивающем технологическую ясность подготовки, за счёт конвергенции методов проблемного, развивающего и проектного обучения.

Стремление к телесной гармонии и здоровью – интровертная задача данного алгоритма, наполняющая содержание физической подготовки экзистенциальным значением, в противовес энтропии пандемии. В частности, фокусировка занятий на задачи синтетического типа по увеличению энергетической напряженности, формирует антропоцентрический баланс педагогических приёмов Discorobics, DanceLatino, Pilates, порождает референции индивидуальных маршрутов подготовки [12]. Логика стратификации нагрузок по биометрическим параметрам объясняет переход к интенсификации режима работы в диапазоне ПО2 70-75% МПК (ЧСС 170–180 уд/мин.) для повышения функциональных возможностей (0,571). Сопряженно достигается диверсификация двигательных навыков, повышается экономичность движений, улучшаются функции регуляторных систем. В адаптивных процессах проявляются имплицитные, хорошо контролируемые детерминации воздействия нагрузки на морфологические, физиологические и биомеханические перестройки.

На реализацию компетенций указывают сдвиги глубинного порядка – рост потребления O₂, длительности сердечного цикла (R-R), фазы изометрического сокращения (IC), максимальной ЧСС_{max} и лёгочной вентиляции [5]. В мужской группе выявлен рост мышечной массы тела (mmt) с 36,1±0,9% – на 4,7%, снижение жирового компонента (gmt) 16,3±0,4% – на 3,1%, гиперплазия мышц в области груди с 86,7±5,1 см – на 5,1%, бедра с 52,2±3,2 см – 5,1%, голени с 32,1±2,1 см – на 4,1%. Рост оценок «удовлетворенность жизнью» до 18,2±0,1 балла объясняется снижением напряженности PN_S (-0,537), повышением алертности и адаптационных резервов (0,503).

Полученные результаты дают основание рассматривать кластер компетенций как фундаментальный базис реализации задач по «Сохранению населения, здоровья и благополучия людей». Он атрибутирует структурные реформы физической культуры SR_V (0,612), совершенствование правовой базы PB_V (0,522), профстандарты PS_V (0,437) и цифровизацию подготовки ZK_O (0,403) [8, 9]. Глубинные модальности компетентностной стратегии развития физической культуры в период пандемии переформатировали нормативные коды и цели обучения, выдвигая

дисциплину на новую волну роста. Следственным признаком обновления является рост чувствительности дисциплины к вызовам пандемии – как формы достижения экзистенциального компромисса.

Выводы. Рассмотренный в статье кластер компетенций является эффективным инструментом противодействия деструктивному влиянию пандемии COVID-19. Его научная и прагматическая перспективность выражена в стратегии интеграции элементов управления человеческими ресурсами в разные фазы пандемии. Кластер задает систему координат в использовании ресурсов физической культуры по повышению устойчивости студентов к пандемии, росту адаптивности, вариативности и целостности развития дисциплины. Благодаря компетентному подходу повышается эффективность использования ресурсной базы физической культуры в улучшении внутренне взаимосвязанных параметров качества жизни, здоровья и активности студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев, М.В. Дистанционное обучение по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорт» / М.В. Алексеев, В.В. Феофанов, Р.Г. Тихонов, А.А. Ивачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 3-8.
2. Волкова, Л.М. Особенности дистанционного обучения в онлайн-режиме конференций студентов авиационного вуза / Л.М. Волкова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 58-60.
3. Григорьев, В.И. Комплексное применение средств физической культуры студентов в преодолении энтропии SARS-CoV-2 / В.И. Григорьев, М.М. Громов, А.И. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 21-24.
4. Губа, В.П. Коронавирус как новая реальность спортивного дискурса / В.П. Губа, Р.В. Белютин, Е.Е. Ачкасов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №7. – С. 72-75.
5. Карасев, А.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии / А.Г. Карасев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №5 (183). – С. 195-199.
6. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения 10.10.2020).
7. Опросник «Качество жизни» – sf-36. – [Электронный ресурс]. – URL: https://massage-sport.ru/sf_36 (дата обращения: 12.10.2020).
8. Оценка доступности в 2018-2019 годах и истекшем периоде 2020 года физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг: Отчет о результатах экспертно-аналитического мероприятия. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ach.gov.ru/upload/iblock> (дата обращения 12.10.2020).
9. Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции (COVID– 19) в учреждениях физической культуры и спорта. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rekomendacii-grn-ot-04.06.2020-basseyny-fitness> (дата обращения: 20.10.2020).
10. Усачев, Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклам дисциплин «Физическая культура и спорт» / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 414-422.
11. Шурыгин, В.Ю. Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» / В. Ю. Шурыгин, Л. А. Краснова, К. Р. Волкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №6. – С. 52-55.
12. Шутова, Т.Н. Онлайн программы, сервисы по фитнесу и здоровому образу жизни / Т.Н. Шутова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 449-452.

РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Григорьев О.А., доцент, grigomon65@mail.ru
Бирюкова Л.А., магистрант, liya.biryukova.17@bk.ru
Воронежский государственный педагогический университет
Россия, Воронеж

Аннотация. В статье рассмотрены условия и методика развития нравственно-волевых качеств у подростков на уроках физической культуры.

Ключевые слова: нравственно-волевые качества, урок физической культуры, подростки, решительность, смелость.

DEVELOPMENT OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES IN ADOLESCENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Grigoryev O.A., associate professor, grigomon65@mail.ru
Biryukova L. A., master's degree student, liya.biryukova.17@bk.ru
Voronezh State Pedagogical University
Russia, Voronezh

Abstract. The article considers the conditions and methods of the development of moral and volitional qualities in adolescents at physical education classes.

Keywords: moral and strong-willed qualities, physical education lesson, teenagers, determination, courage.

Актуальность. Воспитание морально-волевых качеств обучающихся является важной задачей всей системы образования РФ. Это обусловлено их значимостью в структуре развитой личности, в которой должна быть сформирована целостная система социально-направленных смыслов, что позволяет молодым людям занимать активную позицию, проявлять готовность к сотрудничеству и самостоятельность[3]. Нравственность при этом выступает как регулятор поведения, которая способствует определению цели, а волевые качества, соответственно, содействуют в практической деятельности реализации этой цели[6].

Подростковому возрасту присуща высокая, но при этом специфическая социальная активность. В этом возрасте у обучающегося отмечается повышенная восприимчивость к усвоению, присущих взрослым ценностей норм и способов поведения, подражание своему «идеалу», а также устремленность в будущее. Ведущей деятельностью подростка становится общественная, что обуславливает активизацию процессов интеграции и индивидуализации его личности. В подростковом возрасте отмечается усиление упрямства, снижение дисциплинированности, настойчивости, выдержки.

Физическая культура и спорт, по мнению ряда ученых [1; 2; 4], является незаменимым средством для самоутверждения подростков, повышения своего авторитета, и самое главное, для развития своих внутренних возможностей. Показано, что спортивная, и вообще двигательная, деятельность создает условия для формирования характера занимающегося, особенно его волевых качеств[5; 7].

В тоже время, в практике физического воспитания обучающихся, вопросы их нравственно-волевого воспитания часто остаются не решенными. Учителя обращают, в первую очередь, внимание на развитие физических качеств, а обозначенная сторона воспитания не затрагивается. В связи с этим необходимо обратить внимание на изучение возможных подходов и путей для развития нравственно-волевого потенциала

учащихся в ходе учебной работы по физической культуре, что определяет социальную значимость затронутой проблемы.

Цель исследования: разработать методику нравственно-волевого воспитания обучающихся седьмых классов на уроках физической культуры.

Содержание экспериментальной работы. В экспериментальную методику включены наиболее оптимальные методы формирования нравственно-волевых качеств подростков на уроках физической культуры в школе.

Мы считаем, что эффективность воспитательной работы по формированию моральных (и не только) качеств на уроке определяется следующими факторами:

- четким пониманием учителем сущности каждой воспитательной задачи;
- определением оптимального количества воспитательных задач в конкретном уроке и их соотношении;
- оптимальным подбором методов и средств решения воспитательных задач.

Важным является и то, что результат воспитательного воздействия напрямую зависит от четкого представления цели и задач урока. Понимания и предвидения его итогов учителем и учащимися. Такой подход необходим для формирования мотивов деятельности и активной работы, учащихся на уроке.

Для обеспечения успешного процесса формирования нравственно-волевых качеств личности подростков мы руководствовались следующим:

- формируя волевые качества необходимо организовать с обучающимися – подростками коллективную учебно-воспитательную деятельность;
- формировать у обучающихся культуру преодоления неудач и ошибок и переживания страхов;
- учитывать в своей работе особенности подросткового возраста;
- формировать у подростков осознанную морально-нравственную позицию;
- организовать в ходе урока условия для реализации и развития волевых качеств возможностей подростка.
- Учитывать в своей работе приоритеты подростков ценностные жизненные ориентации;
- помогать подросткам в ходе урока налаживать межличностное взаимодействие и сотрудничество в коллективе.

В основе экспериментальной методики лежало воспитывающее воздействие таких преднамеренных педагогических ситуаций, когда школьникам было необходимо мобилизовать собственный личный морально-волевой резерв, проявить комплекс таких волевых качеств, как смелость, решительность, самообладание, упорство.

На уроках физической культуры нередко возникают страховые ситуации самого различного характера, связанные с риском. Выполнение физических упражнений нельзя сделать абсолютно безопасным, даже при хорошем надзоре некоторый риск, несомненно, присутствует в любом виде школьной программы и занятиях спортом. Основная причина появления чувства страха у детей заключается в том, что обучающийся не способен эффективно действовать в страховом состоянии. Его часто пугает новизна или внезапность возникновения опасной ситуации.

При методически правильном освоении опасных физических упражнений воспитываются главные качества воли – смелость и решительность. Их воспитание неизбежно связано с преодолением чувства страха.

Анализ различных методик воспитания волевых качеств школьников на уроках физической культуры дал возможность подобрать следующие специальные упражнения:

1. Прыжки-падения на мат, пол, землю.
2. Ходьба и бег без зрительного контроля (с закрытыми глазами).
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Соскоки с гимнастических снарядов.

5. Прыжки в глубину.
6. Прыжки через естественные препятствия
7. Прыжки через гимнастические снаряды.
8. Быстрое нападение в играх.

Также в ходе исследования применялся ряд приемов, которые позволяли снизить переживание страха у обучающихся при выполнении физических упражнений. К ним мы отнесли:

- внушение обучающимся уверенности в возможности выполнения упражнения; ободрение обучающихся;
- выполнение трудных (опасных) упражнений в облегченных условиях за счет их расчленения на части;
- обеспечение страховки на всех этапах обучения, особенно на первых;
- опора на демонстрацию опасных упражнений со стороны подготовленных одноклассников;
- включение «опасных», «трудных», «страшных» элементов в эстафеты;
- постепенное и последовательное повышение сложности препятствия.

Основным путем развития решительности являлось многократное повторение проблемных ситуаций, т. е. таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например, тех, которые используются для развития смелости.

Сцелью воспитания волевых качеств (смелости и решительности) обучающихся 7-х классов использовались игры-эстафеты и игровые задания, связанные с преодолением трудностей. В содержание игры-эстафеты включали бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту и глубину, опорные прыжки через козла и коня, прыжки с поворотами на 180, 360 градусов с возвышенного места и другие упражнения, требующие проявления волевых качеств.

Эффективность экспериментальной методики определялась в ходе педагогического эксперимента с использованием следующих *методик*:

1. Методика изучения импульсивности и волевой регуляции подростков, где были выделены три уровня: высокий, средний, низкий.

2. Методика «Социальная смелость», являющаяся фрагментом методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (фактор Н).

3. Прыжок с одного препятствия на другое, стоящее от первого на расстоянии меньше максимально возможного прыжка на полу на 20 – 30 см.

4. Ходьба по бревну вперед и назад спиной на высоте 30 см., а потом – 1 метр.

В третьем тесте решительность и смелость измеряется временем (с) от команды до начала действия. В четвертом тесте – разницей времени на выполнение задания на обоих брёвнах.

Результаты исследования. Результаты изучения импульсивности и волевой регуляции подростков в ходе опытно-экспериментальной работы представлены в виде гистограммы (рисунок 1).

Исследование подтверждает положение о том, что у подростков уже сформирована такая важная сторона личности как способность контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя нередко затрудняются объяснить мотивы, побудившие их совершать подобное.

Обращение к итогам исследования позволяет констатировать, что основная масса подростков находится на среднем уровне волевой регуляции. Также отмечаем, что достаточно большое количество подростков имеют низкий уровень волевой регуляции.

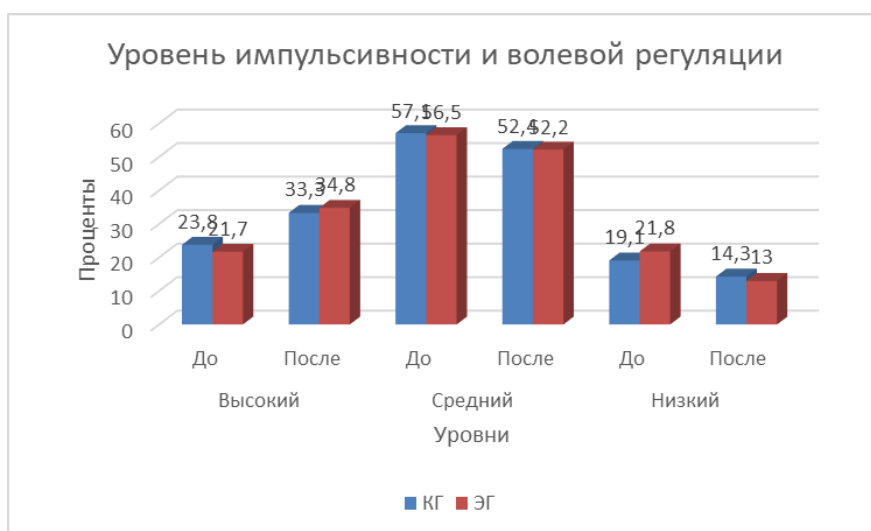


Рисунок 1– Уровень импульсивности и волевой регуляции подростков до и после педагогического эксперимента

Результаты исследования социальной смелости представленных в следующей гистограмме (рисунок 2)

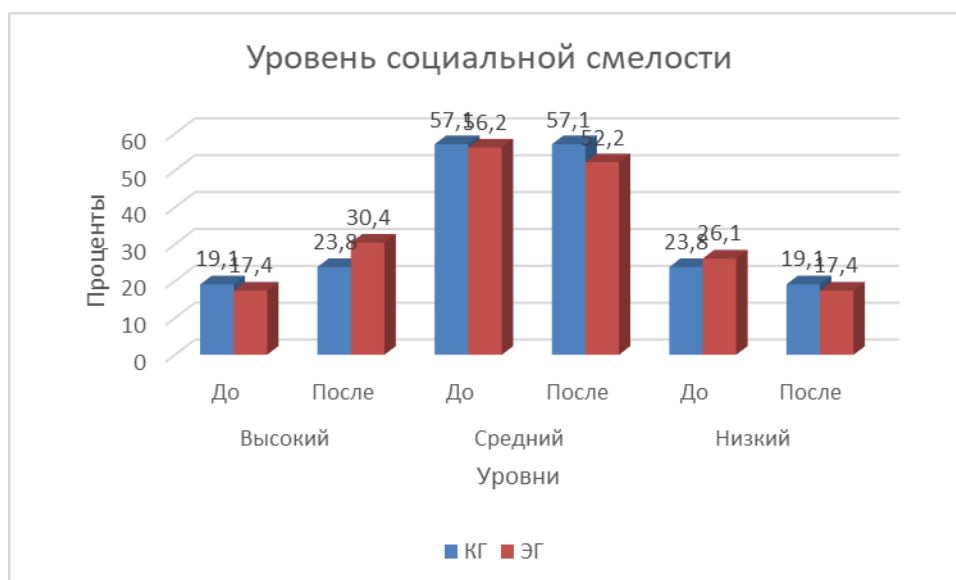


Рисунок 2– Уровень социальной смелости подростков до и после педагогического эксперимента

Анализ показателей, представленных на рисунке (рис.1) показывает, что в экспериментальной группе количество семиклассников с высоким уровнем социальной смелости повысилось на 13%, а низким снизилось на 8,7%. В контрольной группе изменения не значительны.

На уроках физической культуры нередко возникают страховые ситуации самого различного характера, связанные с риском. При методически правильном освоении опасных физических упражнений воспитываются главные качества воли — смелость и решительность. Их воспитание неизбежно связано с преодолением чувства страха. Именно поэтому нами проводилось исследование смелости и решительности с использованием физических упражнений, результаты которых представлены в гистограмме (рисунок 3).

Можно констатировать, что в экспериментальной группе в тесте «Прыжок с одного препятствия на другое» мы наблюдаем улучшение результата на 1,8 сек, а во

втором тесте «Ходьба по бревну вперед и назад спиной» на 1,1 сек. В контрольной группе мы отмечаем улучшение в обоих тестах соответственно на 0,3 сек.

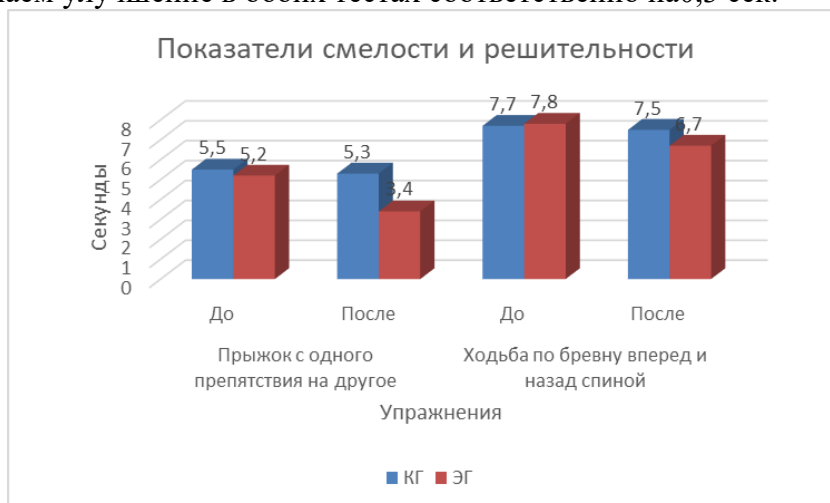


Рисунок 3 – Показатели смелости и решительности подростков при выполнении физических упражнений до и после педагогического эксперимента

Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента была обоснована эффективность методики развития нравственно-волевых качеств обучающихся 7-х классов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айвазова Е.С. Формирование нравственно-волевой сферы студентов средствами физической культуры Майкоп -2013. – 26 с.
2. Байер Е.С. Коррекция развития нравственно-волевой сферы личности подростков средствами физической культуры Тула, 2000
3. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. – М. :Прогресс книга, 2018. – 512 с.
4. Горбунов, Ю.Я. Волевая активность в спорте: монография / Ю.Я. Горбунов. – ПГПУ. Пермь, 2003. – 139 с.
5. Гусейнов, А.Г. Воспитание физических и нравственно-волевых качеств юных спортсменов: монография / А.Г. Гусейнов, М.Н. Алиев. – Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2008. – 150 с.
6. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2009.– 368 с.
7. Находкин, В.В. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств у подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Находкин. – Якутск, 2003. – 148 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕВОГО КАЧЕСТВА – САМООБЛАДАНИЯ

*Дашкин А.Х., доцент
Валиуллина О.В., к.п.н., доцент, yello4@mail.ru
Яунбаева Н.С., старший преподаватель
Башкирский государственный университет
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о проявлении волевого качества - самообладания у боксеров разной спортивной квалификации. Было проверено,

насколько желаемый конечный результат влияет на динамику процессов и механизмов конкретной функциональной системы. Определены аспекты формирования неиспользованных потенциальных возможностей боксеров, необходимых для успешного выступления на соревнованиях и дальнейшего роста спортивного мастерства.

Ключевые слова: бокс, волевые качества, компоненты самообладания, функциональные системы.

DETERMINATION OF FACTORS OF DEVELOPMENT IN ATHLETES OF STRONG-WILLED QUALITY-SELF-CONTROL

Dashkin A. Kh., associate professor

Valiullina O. V., PhD, associate professor, yello4@mail.ru

Yaunbaeva N. S., senior lecturer

Bashkir State University

Russia, Ufa

Abstract. The article deals with the question of the manifestation of strong-willed quality-self-control in boxers of different sports qualifications. It was tested to what extent the desired end result affects the dynamics of processes and mechanisms of a particular functional system. The aspects of the formation of unused potential opportunities of boxers necessary for successful performance in competitions and further growth of sports skills are determined.

Keywords: boxing, strong-willed qualities, components of self-control, functional systems.

Введение. Соревновательная деятельность боксёра предъявляет высокие требования к его личностным качествам, в частности, к его психической подготовленности, одной из составляющих которой является способность спортсмена к управлению своими эмоциями, чувствами и действиями. Такая способность целенаправленно изменять свое состояние характеризует такое волевое качество, как самообладание и соответствующие волевые характеристики такие, как выдержка, выдержанность, спокойствие, невозмутимость, уравновешенность, сдержанность. В сложных условиях боксерского поединка от спортсмена требуется быстрота умственных операций, прогнозирование действий соперника, контролирование собственных действий, точность выполняемых движений [3,6,7].

Успешность выполнения всего этого обусловлено умением боксера владеть собой, т.е. управлять своими эмоциями, вести за собой контроль, изменять активность, расслаблять мышцы [5].

Применительно к действиям боксера на ринге составляющими компонентами самообладания являются:

- 1) мысленное представление двигательного действия;
- 2) произвольное сосредоточение и переключение внимания;
- 3) сдерживание или прекращение задуманного движения в зависимости от возникающей ситуации, а также протекания психических процессов;
- 4) сознательное поддержание необходимой активности в бою для решения поставленной цели;
- 5) произвольное регулирование собственного действия.

Возникновение того или иного чувства, различных эмоциональных состояний у боксера в процессе боя не зависит от его воли. Они возникают рефлекторно при воздействии на боксера различных факторов, неожиданных ситуаций. К тому же боксеры не всегда могут осознавать возникающие чувства, эмоциональные состояния.

В этой связи процесс управления своими действиями на ринге осложняется и порой становятся неуправляемым. Все это указывает на высокую значимость для боксера волевого качества – самообладание.

Согласно закономерностям функциональной системы П.К. Анохина, желаемый конечный результат «выстраивает ее структуру», т.е. определяет динамику процессов и механизмов, объединяющихся в данную функциональную систему[4]. Практика показывает, что спортсмены, умеющие разумно использовать силу слов и соответствующих им мысленных образов, способны сознательно организовывать согласованную работу отдельных компонентов, составляющих целостные функциональные системы организма, соответственно намеченной цели.

Деятельность боксера разнообразна. Во время боя движения выполняются в разной последовательности, с разной амплитудой и силой, в разных состояниях. Все это требует высокой подвижности нервных процессов и экстраполяции при программировании адекватных движений. Эмоциональное возбуждение, возникающее у боксера перед боем и в процессе боя, вызывает значительные сдвиги в функциональном состоянии всех систем его организма. Несомненно, что уровень способности боксера правильно оценить реальную обстановку боя, свое психическое состояние и сознательно его регулировать отражается на адекватности и результативности его действий в процессе соревнования[2,3].

Мы предположили, что длительные занятия боксом, т.е. у боксера высокой квалификации качество самообладание развито достаточно высоко. Однако такое развитие может наблюдаться далеко не у всех спортсменов. Это предположение обусловлено нашими наблюдениями за боксерами в тренировочной и соревновательной деятельности.

Настоящее исследование предусматривало проверку поставленной гипотезы.

Цель нашего исследования – выявление волевого качества самообладания у боксеров разной спортивной квалификации.

Всего было обследовано 20 боксеров, условно разделенных на две группы: группу («А») – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта (10 чел.); и группу («Б») – спортсмены первого разряда (10 чел.).

Методика. Для определения уровня сформированности у боксеров качества самообладания нами использовался психофункциональный тест А.В. Алексеева, позволяющий оценить согласованность деятельности трех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой и мышечно-двигательной при выполнении спортсменами специальных задач[1].

Выбор этих систем обусловлен положениями теории П.К. Анохина, согласно которой для характеристики состояния действующего организма в нем нужно оценивать одновременно: а) нервную систему, где программируется намечаемая деятельность и формируется эмоциональное отношение к этой программе; б) энергетические возможности организма, которые оцениваются по активности сердечно-сосудистой системы; в) двигательный аппарат, выполняющий намеченную программу путем включения в работу тех или иных скелетных мышц[4].

Регистрировались следующие показатели: степень возбуждения вегетативных центров с помощью прибора «биометр»; частота сердечных сокращений за 1 минуту; воспроизведение мышечных усилий (50% от максимума) с помощью ручного динамометра. После замера фоновых показателей испытуемые вводили себя в следующие состояния: 1) «высокой радости»; 2) «глубокого покоя»; 3) «оптимального боевого состояния».

Каждую из поставленных задач испытуемые выполняли самостоятельно, за одну минуту, сидя с закрытыми глазами, используя представления, воображение. Мысленные образы, характерные для каждого из этих состояний. Вышеперечисленные

показали регистрировались после вхождения в каждое из этих состояний. Обследование проводилось индивидуально с каждым спортсменом.

Результаты исследования. В результате проведенных исследований были получены неоднозначные данные. Анализ индивидуальных показателей теста свидетельствует о том, что только некоторые спортсмены имеют достаточно высокий уровень сформированности качества самообладание.

Так, например, у спортсмена группы «А» прослеживается адекватное и согласованное включение нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем при достаточно большой амплитуде колебания показателей при вхождении в каждое последующее состояние. Такие результаты свидетельствуют о высокой функциональной подвижности систем организма данного спортсмена, как следствие его способности к самообладанию.

Однако большая часть результатов в группе «Б» является противоположными. Например, у некоторых спортсменов групп можно отметить неадекватное, разнонаправленное реагирование нервной и мышечной систем. При адекватном реагировании сердечно-сосудистой системы наблюдается вместе с тем очень малая амплитуда показателей при самоуспокоении и самомобилизации. Что свидетельствует о низком уровне самообладания у этого спортсмена.

На рисунке 1 представлены результаты исследования – средние показатели тестов, проведенных в группах спортсменов «А» и «Б». Условные обозначения на рисунке 1: НС – нервная система; ССС – сердечно-сосудистая система; МДА – мышечно-двигательный аппарат; ОБС – оптимальное боевое состояние (рисунок 1).

При сравнении обобщенных результатов исследования в группах «А» и «Б» (рисунок 1) прослеживается идентичное по направленности, согласованности и адекватности реагирование нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем при выполнении задач теста. Однако степень реагирования следующих систем при вхождении в каждое последующее состояние значительно отличается. Амплитуда между зарегистрированными показателями нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем при самоуспокоении и самомобилизации значительно больше в группе «А», что указывает на способность спортсменов этой группы более глубоко и качественно вводить себя в заданное состояние.

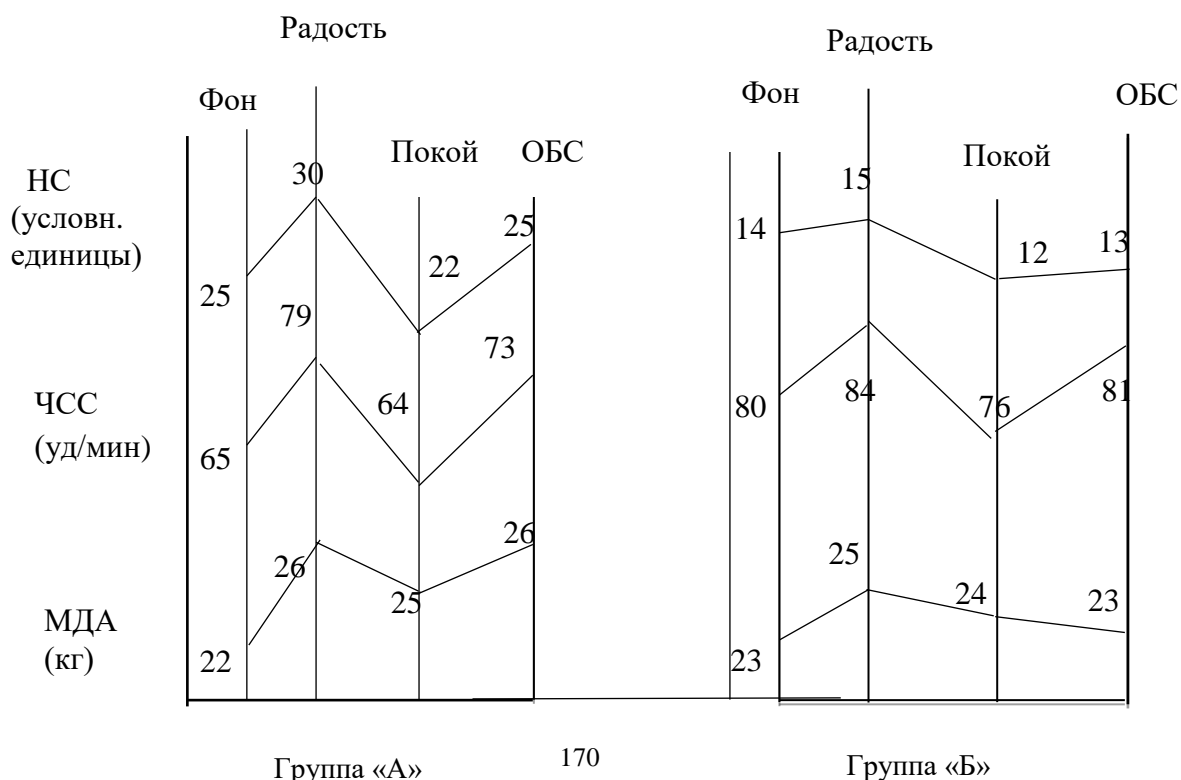


Рисунок 1 Проявление самообладания у боксеров различного уровня подготовленности

Выводы. В процессе длительных занятий боксом у спортсменов развиваются волевое качество – самообладание. Однако далеко не у всех спортсменов даже высокой квалификации это качество сформировано на достаточном уровне. Именно в этом аспекте подготовки боксеров необходимо формировать неиспользованные потенциальные возможности спортсменов для успешного выступления на соревнованиях и дальнейшего роста спортивного мастерства[2, 3].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПОСОК

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.–352с.
2. Алексеев, О.В. Методика и аспекты тренировки боксеров на этапе полугодовой подготовки / О.В. Алексеев, А.Х. Дашкин //Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. – 2018. – С. 3-8.
3. Алексеев, О.В. Особенности и методика развития общей физической подготовки боксёров / О.В. Алексеев, А.Х. Дашкин //Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. – 2018. – С. 8-12.
4. Анохин П.К. Избранные труды: Кибернетика функциональных систем /Под ред. К.В. Судакова. Сост. В.А. Макаров. – М.: Медицина, 1998. – 400 с.
5. Доценко, Е.А. Средства, повышающие потенциальные резервы спортсмена Е.А. Доценко, О.В. Валиуллина //Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Башкирского государственного аграрного университета, в рамках XXV Международной специализированной выставки «Агрокомплекс - 2015». Башкирский государственный аграрный университет. – 2015. – С.243-246.
6. Семерханова, Н.Ф. Спорт как всестороннее развитие личности студента / Н.Ф. Семерханова, Т.А. Джабарова //Проблемы и перспективы развития инновационной деятельности в агропромышленном производстве: материалы всероссийской научно-практической конференции в рамках XVII Международной специализированной выставки "АгроКомплекс-2007". Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства Республики Башкортостан, Башкирский государственный аграрный университет, ОАО "Выставочный комплекс "Башкортостан", Башкирская выставочная компания. – 2007. – С.274-276.
7. Юмагулова, М.Н. Индивидуальный выбор спорта / М.Н. Юмагулова, Н.Ф. Семерханова, Л.Г. Селезнева //Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения: материалы Международной научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. – 2009. – С.228-229.

ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент, dzer-family@yandex.ru
Турсунова В.С., аспирант
Волгоградская государственная академия физической культуры
Дзержинский Г.А., к.п.н., доцент
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
Россия, Волгоград

Аннотация. В условиях угрозы распространения коронавирусной инфекции в марте 2020 года большинство учебных заведений высшего и среднего профессионального образования по рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ были вынуждены перейти на дистанционное обучение, а обучающиеся - на самоизоляцию. Безусловно, стрессовая и длительная для всех ситуация не могла не сказаться на физическом состоянии студентов. Цель исследования – изучить влияние самоизоляции на показатели физической подготовленности студентов вузов Волгоградской области. В эксперименте приняли участие 1145 студентов 1 и 2 курсов трех вузов Волгоградской области. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что пребывание студентов в течение одиннадцати месяцев на самоизоляции и обучение в дистанционной форме привело к достоверному ухудшению показателей физической подготовленности, как у юношей, так и у девушек ($p < 0,01$; $p < 0,001$).

Ключевые слова: самоизоляция, физическая подготовленность, студенты.

SELF-ISOLATION INFLUENCE ON INDICATORS OF PHYSICAL READINESS OF UNIVERSITY STUDENTS OF THE VOLGOGRAD REGION

Dzerzhinskaya L.B., PhD, associate professor, dzer-family@yandex.ru
Tursunova V.S., postgraduate student,
Volgograd State Physical Education Academy
Dzerzhinsky G.A., PhD, associate professor
Volgograd Institute of Management, branch of Russian Academy
of National Economy and Public Administration
Russia, Volgograd

Abstract. In the face of the threat of the spread of coronavirus infection in March 2020, most educational institutions of higher and secondary vocational education, according to the recommendation of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, were forced to switch to distance learning, and students – to self-isolation. Of course, a stressful and long-term situation for all could not but affect the physical condition of students. The aim of the research is to study the influence of self-isolation on the indicators of physical fitness of students of higher educational institutions of the Volgograd region. The experiment involved 1145 1st and 2nd year students from three universities of the Volgograd region. The data obtained in the course of the study indicate that the stay of students for eleven months on self-isolation and distance learning led to a significant deterioration in physical fitness indicators for both boys and girls ($p < 0,01$; $p < 0,001$).

Keywords: self-isolation, physical fitness, students.

2020 год ознаменовался глобальными переменами во всех сферах деятельности страны, в том числе и в системе образования.

В результате сложившейся эпидемической обстановки населению было рекомендовано соблюдать режим самоизоляции. Учебный процесс во всех

образовательных учреждениях и, по возможности, рабочий процесс были переведены на дистанционную форму.

В результате дистанционного обучения изменилась методика преподавания не только теоретических, но и практических дисциплин, в частности, физической культуры. Занятия проводились вне образовательного учреждения с применением информационно-телекоммуникационных технологий (видеоуроки, информационно-консультационные сайты, видеоконференции), что обнаружило череду проблем и повлекло за собой ряд определенных трудностей [1].

При этом произошла трансформация привычного образа жизни студентов. Самыми распространёнными изменениями явились: снижение физической активности, нарушение режима дня, увеличение времени работы за компьютером, длительное пребывание в статической сидячей позе, повышение нагрузки на зрительный анализатор, рост психоэмоциональных нагрузок.

Данная ситуация усугублялась ее длительностью. Уйдя на самоизоляцию в середине марта 2020 года, большинство студентов вузов Волгоградской области приступили к традиционному обучению с февраля 2021 года.

В этой связи, изучение влияния дистанционного обучения в период самоизоляции на физическую подготовленность студентов вузов является актуальной проблемой.

Цель исследования – изучить влияние самоизоляции на показатели физической подготовленности студентов вузов Волгоградской области.

Исследование проводилось на базе Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС при Президенте РФ, филиала Московского энергетического института в г. Волжском, Волгоградского филиала Московского гуманитарно-экономического университета в период с сентября 2019 г. по март 2020 г., а также с февраля по март 2021 г. В эксперименте приняли участие 1145 студентов 1 и 2 курсов, из них 459 - юношей и 676 девушек.

Для достижения поставленной цели нами использовались педагогические контрольные испытания: прыжок в длину с места, поднимание туловища из и.п. лежа в сед, челночный бег 3x10 м (девушки) и 5x10 м (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); подтягивание на перекладине (юноши), опрос, а также методы математической статистики.

Полученные нами результаты педагогических контрольных испытаний, проведенных в конце первого семестра 2019-20 учебного года, полностью соответствуют экспериментальным данным аналогичных исследований, опубликованным в научных изданиях двухтысячных годов. Что свидетельствует в целом о стабильности показателей физической подготовленности студентов вузов Волгоградского региона в течение последних двадцати лет.

С целью оценки влияния вынужденной самоизоляции и дистанционного обучения на физическую подготовленность студентов, нами в феврале 2021 года было проведено повторное педагогическое тестирование тех же студентов. Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует, что по всем изучаемым показателям как у юношей, так и у девушек, произошло достоверное ухудшение результатов (табл. 1).

В сентябре 2020 года к учебным занятиям в дистанционной форме приступили студенты первого курса набора 2021 года. Для нас представлял значительный научный интерес вопрос их физической подготовленности, т.к. процесс физического воспитания должен опираться на принцип доступности и выстраиваться с учетом готовности студентов к обучению (в том числе и физической).

Педагогические контрольные испытания студентов первого курса были проведены нами только в феврале 2021 года (т.е. в начале 2 семестра). Полученные нами данные были подвергнуты сравнительному анализу с аналогичными показателями студентов набора 2019 года на 1 курсе и на 2 курсе обучения. Полученные данные представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов вузов Волгоградской области до и после самоизоляции (набор 2019 года)

Показатели	Юноши (n=227)			Девушки (n=334)		
	Декабрь 2019 г. X±m	Февраль 2021 г. X±m	p	Декабрь 2019 г. X±m	Февраль 2021 г. X±m	p
Прыжок в длину с места (см)	226,7±2,41	197,8±2,24	<0,001	156,3±2,35	137,5±2,58	<0,001
Челночный бег 5x10 м (с)	12,4±0,08	13,0±0,14	<0,001	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (с)	-	-	-	7,8±0,10	8,4±0,08	<0,001
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,0±0,52	5,5±0,58	<0,001	-	-	-
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	4,7±0,71	2,9±0,53	<0,05
Поднимание туловища из и.п. лежа в сед (кол-во раз)	53,4±1,64	44,9±1,57	<0,01	41,7±1,52	35,4±1,68	<0,01

Как следует из таблицы 2, показатели физической подготовленности студентов-юношей 1 курса набора 2020 года достоверно ниже, чем аналогичные показатели студентов набора 2019 года, что, по нашему мнению, объясняется длительным их пребыванием на самоизоляции и, как следствие, на дистанционном обучении в период обучения в общеобразовательной школе и в течение 1 семестра после поступления в высшее учебное заведение.

Данные сравнительного анализа свидетельствуют об отсутствии различий в показателях физической подготовленности студентов первого и второго курсов (за исключением прыжка в длину с места).

Аналогичная картина выявлена нами при сравнительном анализе показателей физической подготовленности девушек-студенток вузов Волгоградской области.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов-юношей вузов Волгоградской области (набор 2019 и 2020 годов)

Показатели	Набор 2019 г.		Набор 2020 г. 1курс (n=232)	p ₁	p ₂
	1курс (n=227)	2 курс (n=227)			
Прыжок в длину с места (см)	226,7±2,41	197,8±2,24	208,7±2,36	<0,001	<0,001
Челночный бег 5x10 м (с)	12,4±0,08	13,0±0,14	12,8±0,11	<0,01	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,0±0,52	5,5±0,58	6,2±0,56	<0,05	>0,05
Поднимание туловища из и.п. лежа в сед (кол-во раз)	53,4±1,64	44,9±1,57	48,8±1,60	<0,05	>0,05

Примечание: p₁ – достоверность различий между показателями физической подготовленности студентов-юношей (набор 2019 г.) в декабре 2019 г. и феврале 2021 г.;

p₂ - достоверность различий между показателями физической подготовленности студентов-юношей набора 2019 и 2020 гг.

Полученные данные свидетельствуют, что результаты контрольных испытаний студенток первого курса набора 2020 года достоверно хуже, чем у их сверстниц набора 2019 года. Кроме того, показатели физической подготовленности студенток, поступивших в вузы Волгоградской области в 2020 году, не имеют достоверных различий с показателями, полученными при тестировании студенток второго курса.

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенток вузов Волгоградской области (набор 2019 и 2020 годов)

Показатели	Набор 2019 г.		Набор 2020 г. 1 курс (n=342)	p ₁	p ₂
	1 курс (n=334)	2 курс (n=334)			
Прыжок в длину с места (см)	156,3±2,35	137,5±2,58	142,7±2,61	<0,01	>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	7,8±0,10	8,4±0,08	8,2±0,12	<0,05	>0,05
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)	4,7±0,71	2,9±0,53	3,5±0,68	>0,05	>0,05
Поднимание туловища из и.п. лежа в сед (кол-во раз)	41,7±1,52	35,4±1,68	38,4±1,37	>0,05	>0,05

Примечание:

p₁ – достоверность различий между показателями физической подготовленности студенток (набор 2019 г.) в декабре 2019 г. и феврале 2021 г.;

p₂ - достоверность различий между показателями физической подготовленности студенток набора 2019 и 2020 гг.

Таким образом, полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что пребывание студентов в течение одиннадцати месяцев на самоизоляции привело к достоверному ухудшению у них показателей физической подготовленности (p<0,01; p<0,001). Кроме того, негативные последствия выявлены нами у студентов, поступивших в высшие учебные заведения Волгоградской области в августе-сентябре 2020 года, которые также обучались посредством информационно-компьютерных технологий в дистанционной форме в период окончания общеобразовательной школы и первого семестра при обучении в вузе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Держинская, Л.Б. Проблемы преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях дистанционного обучения студентов филиала Московского энергетического института в г. Волжском и пути их решения / Л.Б. Держинская, В.С. Турсунова // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: материалы XXXVII Международной научно-практической конференции (г. Москва, 28 июля 2020 г.). -
2. Лысенков, И.В. Влияние самоизоляции на здоровье человека / И.В. Лысенков, Е.С. Павлинова. // Исследования молодых ученых: материалы XI Международной научной конференции (г. Казань, июнь 2020 г.). - Казань: Молодой ученый, 2020. - С. 28-30.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
СО СТУДЕНТАМИ ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ –
ФИЛИАЛА РАНХиГС В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент, dzer-family@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Прохорова И.В., к.п.н., доцент
Дзержинский С.Г.
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
Россия, Волгоград*

Аннотация. В марте 2020 г. в России было принято решение о переводе образовательных учреждений на дистанционный формат работы в связи с необходимыми мерами по предотвращению распространения коронавирусной инфекции. В этот период все теоретические и практические занятия были переведены на дистанционное обучение, в том числе проведение занятий по специальной физической подготовке, которая реализуется в Волгоградском институте управления – филиале РАНХиГС. В статье рассматриваются проблемы организации данных занятий, а также практической реализации содержания учебной дисциплины посредством использования системы дистанционного обучения Moodle.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты, специальная физическая подготовка.

**ORGANIZATION AND CONTENT OF LESSONS ON THE DISCIPLINE
«SPECIAL PHYSICAL TRAINING» WITH STUDENTS OF THE
VOLGOGRAD INSTITUTE OF MANAGEMENT – BRANCH OF RUSSIAN
ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION
IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING**

*Dzerzhinskaya L.B., PhD, associate professor, dzer-family@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Prokhorova I.V., PhD, associate professor
Dzerzhinsky S.G.
Volgograd Institute of Management, branch of Russian Academy
of National Economy and Public Administration
Russia, Volgograd*

Abstract. In March 2020, a decision was made in Russia to transfer educational institutions to a remote format of work in connection with the necessary measures to prevent the spread of coronavirus infection. During this period, all theoretical and practical classes were transferred to distance learning, including conducting classes in special physical training, which is implemented at the Volgograd Institute of Management, a branch of the RANEPA. The article discusses the problems of organizing these classes, as well as the practical implementation of the content of the academic discipline through the use of the Moodle distance learning system.

Keywords: distance learning, students, special physical training.

В настоящее время в Волгоградском институте управления – филиале РАНХиГС, согласно ФГОС ВО по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности», специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность», специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности», а также согласно

календарному учебному графику реализуется модуль дисциплин «Специальная подготовка» [1].

Одним из компонентов этого модуля является дисциплина «Специальная физическая подготовка».

Целью освоения данной дисциплины является формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Согласно графику учебного плана, дисциплина «Специальная физическая подготовка» в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС реализуется у студентов, обучающихся по специальностям (квалификация «специалист») – на четвертом курсе очной формы обучения и на пятом курсе заочной формы обучения. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для студентов, обучающихся на очной форме обучения, представлены в таблице 1.

Лекционный курс (8 академических часов) включает перечисленные ниже темы [2]:

- Введение в дисциплину. Специальная физическая подготовка в профессиональной подготовке специалиста (2 часа);
- Организация и содержание специальной физической подготовки студентов, обучающихся в волгоградском институте управления – филиале РАНХ и ГС (4 часа);
- Особенности и специфика организации физической подготовки в силовых ведомствах Российской Федерации (2 часа).

Таблица 1

**Объем дисциплины «Специальная физическая подготовка»
для студентов, обучающихся по программам специалитета
очной формы обучения**

Разделы учебной программы	Семестры								Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические занятия								8	8
Практические занятия								34	34
Самостоятельная работа								30	30
Промежуточная аттестация								зачет	
Итого								72	72

Содержание практической части занятий по специальной физической подготовке составляют следующие разделы: гимнастика и атлетическая подготовка, прикладная и специальная подготовка, основы рукопашного боя, ускоренные передвижение и легкая атлетика, преодоление препятствий [2].

В свою очередь, прикладная и специальная подготовка предполагает знакомство со следующими видами деятельности: переноска раненого; челночный бег в амуниции; комбинированные эстафеты; передвижение по-пластунски (с автоматом и без него); военно-тактические игры; неполная сборка-разборка автомата АК-47 [3].

Таким образом, дисциплина «Специальная физическая подготовка» нацелена не только на передачу студентам профессиональных знаний, но и формирование у них профессионально значимых двигательных умений и навыков, которые определяются спецификой будущих профессий.

Как правило, занятия по специальной физической подготовке содержат значительную долю учебного материала (двигательных действий), которой необходимо

обучить студентов (например, передвижения по-пластунски, элементы рукопашного боя, переноска раненного одним человеком на руках, на спине, на плече и т.д.). В результате моторная плотность занятий существенно снижается. С целью повышения тренировочного эффекта, учебные занятия ставились в учебное расписание «сдвоено» с занятиями по элективным дисциплинам по ФКиС.

Стремительный переход на дистанционную форму обучения сразу выявил ряд проблем в организации занятий и трудностей в реализации запланированного содержания.

К числу проблем организационного характера следует отнести следующие:

- официально обучение студентов Волгоградского института управления в «дистанте» осуществлялось на основе СДО Moodle. В этой связи весь необходимый учебный материал размещался для студентов отдельными видеофильмами (например, видео для подготовительной части занятия, видео по обучению технике выполнения того или иного двигательного действия, видео, призванное решать развивающие задачи и для заключительной части занятия), прописанными программами каждого занятия, содержащих наглядные картинки в формате *gif с указанием дозировки для девушек и юношей, для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской группы и пр. Однако, отсутствие при работе в СДО Moodle визуального контакта со студентами с одной стороны, не позволяет контролировать выполнение указанных заданий, с другой стороны, в случае их реального выполнения, не дает возможности оценить качество освоения учебного материала, внести в случае необходимости методические корректировки и т.д.

- учитывая, что в течение всей академической пары контролировать студентов практически не представляется возможным, то «сдвоенность» пар по расписанию занятий теряет свой смысл. Кроме того, на практике получилось, что в течение недели только в один день у студентов предполагается двигательная активность. Если предположить, что студент действительно выполняет все указанные в СДО Moodle задания, то физическая нагрузка является чрезмерной и, к сожалению, фрагментарной;

- наличие балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов повлекло за собой необходимость выполнения студентами домашних заданий. Выбор был сделан в пользу теоретических заданий, которые необходимо было выполнять и размещать в СДО Moodle к следующему практическому занятию. Это привело к тому, что часть студентов во время занятия выполняла домашнюю работу по специальной физической подготовке, либо по другим предметам.

В связи с тем, что содержание тематического плана в течение учебного года должно оставаться неизменным, то часть учебного материала (например, техника переноски раненного в двойках и тройках; преодоление вертикальных препятствий с опорой на бедро или на плечи товарища, сборка-разборка АК-74 и пр.) освоить в домашних условиях не возможно. В этой связи, студенты только знакомились по видеофильмам с большей частью учебного материала, а развивающие задачи решались посредством применения средств общей физической подготовки.

Следует подчеркнуть, что обеспечить освоение учебного материала студентами в процессе учебных занятий (технику выполнения двигательных действий), оценить величину физической нагрузки, осуществить общий контроль за выполнением заданий преподавателя при дистанционном обучении посредством СДО Moodle не представляется возможным.

Кроме того, в условиях дистанционного обучения промежуточная аттестация (зачет) была проведена посредством сдачи теоретического теста, тогда как при обучении в очном «живом» формате студенты проходили контрольное тестирование по моторным тестам. Анализ итогов тестирования свидетельствует, что количество успевающих студентов по дисциплине «Специальная физическая подготовка» выросло в 1,6 раза, что не соответствует уровню сформированности у студентов реальных знаний, умений, навыков и универсальных компетенций.

Таким образом, переход на дистанционное обучение в течение второго полугодия 2019-20 учебного года не позволил полностью реализовать содержание практических занятий по дисциплине «Специальная физическая подготовка» в Волгоградском институте управления – филиале РАНХиГС, а, следовательно, сформировать профессионально значимые двигательные умения и навыки, и носил только ознакомительный характер.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волгоградский филиал РАНХиГС (официальный сайт) [Электронный ресурс]. - Режим доступа - URL: <http://vlgr.ranepa.ru/>
2. Дзержинский Г.А. Содержание рабочей программы учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка», реализуемой в Волгоградском институте управления – филиале РАНХиГС / Г.А. Дзержинский, С.Г. Дзержинский // Форум. – 2021. - №2(22). – С. 44-47.
3. Дзержинский Г.А. Специальная физическая подготовка. Практический курс: учебное пособие / Л.Б. Дзержинская, В.В. Прохоренко, С.Г. Дзержинский, И.С. Кленин. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 114 с.

К ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Жаброва Т.А., доцент, tamarazhabrowa@yandex.ru

Бондарева Д. С.

Ростовский государственный экономический университет

Россия, Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной работе авторами поднимается проблема влияния физической культуры и спорта на социальную адаптацию студентов экономического вуза в постоянно меняющихся условиях жизни современного общества. Отмечается, что физическая культура и спорт неразрывно связаны со всеми сферами жизнедеятельности человека. Проводится анализ работ ученых, на данную тему. Приводятся результаты исследования среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), в результате которого у ряда студентов выявилась сформированность ряда психологических качеств, таких как эмоциональный интеллект и способность к психорегуляции. На основе вышеизложенного делается вывод о положительном влиянии физической культуры и спорта на процесс социализации студентов в новых для них условиях.

Ключевые слова: здоровье, социальная адаптация, физическая культура.

TO THE PROBLEM OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON THE SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS AT AN ECONOMIC INSTITUTION

Zhabrova T.A., associate professor, tamarazhabrowa@yandex.ru

Bondareva D. S.

Rostov State Economic University

Russia, Rostov-on-Don

Abstract. In this work, the authors raise the problem of the influence of physical education and sport on the social adaptation of students of an economic institution to the constantly changing conditions of modern society. It is noted that physical education and

sport are inextricably linked to all spheres of human activity. Analysis of scientific works on this topic is conducted. The results of a study among students of the Rostov State Economic University are presented, as a result of which a number of students have developed a number of psychological qualities, such as emotional intelligence and the ability to psycho-regulate. On the basis of the above, it is concluded that physical education and sport have a positive influence on the socialization process of students in new conditions for them.

Keywords: health, social adaptation, physical education.

Введение. В современном мире физическая культура и спорт оказывают большое влияние на все сферы жизни каждого человека, и в частности студентов средних и высших учебных заведений. Занятия спортом необходимы человеку для поддержания физического, социального и психического здоровья. На современном этапе развития, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества, возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для их успешной трудовой деятельности. Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д. [1, с. 61]. Личность человека формируется в ходе выстраивания социальных взаимоотношений, которые являются результатом трудовой, образовательной, игровой деятельности. Занятия физической культурой и спортом так же способствуют формированию важных социальных связей.

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение ключевых аспектов влияния физической культуры и спорта на адаптацию студенческой молодежи в современном обществе.

Вопросы влияния физической культуры и спорта на экономическую, политическую, духовную, социальную сферы общественной жизни рассматривали многие авторы, такие как Н. Ю. Мельникова, Н. В. Минникаева, В. С. Анищенко, В. Г. Никитушкин, В. А. Баранов и т.д. Во всех выделенных сферах физическая культура выполняет различные функции. Так, в книге Виктора Никитушкина «Спорт высших достижений: теория и методика» выделяют следующий ряд социальных функций спорта: специфическая, соревновательно-эталонная; специфическая, эвристически-достиженческая; спортивно-оздоровительная; воспитательная; экономическая; эстетическая; функция социализации личности и социальной интеграции; коммуникативная [4, с. 14]. Особое внимание следует уделить воспитательной, коммуникативной и функции социализации личности. Однако основное воспитательное воздействие оказывает не сама спортивная дисциплина, а наставники и учителя, прививающие моральные ценности. Социальная интеграция больших групп людей происходит на основе общностей интересов. Коммуникативная функция проявляется не только в рамках одной команды или вида спорта, но и в масштабах международных отношений. Например, в период Олимпийских игр наблюдается наибольшее сплочение представителей тех или иных стран на основе патриотизма.

Социальная адаптация представляет собой сложный процесс приспособления человека к постоянно меняющимся вокруг него условиям и обществу его окружающему, формированию новых социальных связей. Этот процесс начинается еще с малого возраста, в том числе, в дошкольных образовательных учреждениях. Попадая в новый коллектив, человек начинает испытывать давление стресса и дискомфорт. Дети намного проще находят общий язык с окружающими, но несмотря на это они нуждаются в помощи. Таким вспомогательным инструментом становятся игры и физическая культура, не только на уровне детского сада, но и в школе, колледже,

университете и даже на работе. В процессе групповых занятий спортом человек не только физически развивается, но и получает необходимое духовное воспитание, получает и развивает навыки социального взаимодействия. В первую очередь большинство спортивных игр носит соревновательный характер, что несомненно мотивирует человека самосовершенствоваться, развивать свои навыки, в командных играх взаимодействовать с товарищами, развивать взаимопонимание для получения лучших результатов. Именно поэтому в крупных компаниях принято проводить спортивные состязания между сотрудниками разных отделов. Данные мероприятия являются частью термина «тимбилдинг» или же «командообразование» и преследуют следующие цели: создание чувства командной работы, создание чувства единства, повышение мотивации, создание доверительных отношений, снижение уровня стресса у сотрудников, укрепление авторитета руководителя в глазах подчиненных.

Однако не только занятие спортом, но и его обсуждение сближает людей. Так, по мнению социологов, интерес к физической культуре и спорту имеет специфический характер, они именуют его «диванным», в том смысле, что люди предпочитают разговаривать о спорте, смотреть передачи, читать газеты, но не заниматься им. [2с. 94] Стоит отметить, что отказ от занятий физической культурой и спортом может повлечь за собой множество проблем со здоровьем. Занятия спортом снижают стрессовую нагрузку, приучают к самодисциплине, помогают человеку отождествлять себя с группой людей со схожими интересами, то есть так же увлеченных спортом. Физическую культуру можно рассматривать в качестве превентивного фактора, противодействующего депрессии, которая становится сопутствующим компонентом нашего информационного общества. Всемирная организация здравоохранения сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество. По мысли некоторых исследователей, она не только ведет к потере работоспособности, но в скором времени может парализовать экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран [2 с. 97]. Следовательно, необходимо правильно организовывать спортивно-массовые мероприятия на всех уровнях социального взаимодействия, от малых групп и возрастов, до международных соревнований, в том числе и с участием людей с ограниченными возможностями.

Важно заметить, что психологическое и педагогическое влияние, оказываемое на молодого человека в процессе занятия физической культурой и спортом должно становиться прочным фундаментом для дальнейшей жизнедеятельности объекта, поскольку такая деятельность содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. В сложившихся условиях неравномерного развития спорта в России, кризиса образования и воспитания, глобальной смены интересов молодых людей, участвовавших в случаях девиантного и делинквентного поведения молодежи, незанятой во внеучебное время стоит обратить внимание на то, какие идеалы и паттерны может вложить в подопечного специалист в рамках организации с ним спортивной работы [3, с.115].

Методы исследования. Для более конкретного изучения данной темы было проведено исследование, в форме опроса среди студентов второго и третьего курса факультета экономики и финансов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В исследовании приняли участие восемьдесят восемь человек, независимо от гендерной принадлежности. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

Результаты исследования. Опираясь на полученные данные можно отметить, что у ряда студентов выявилась сформированность ряда психологических качеств таких как эмоциональный интеллект и способность к психорегуляции. Из результатов представленных ответов видно, что довольно большое количество, а именно 42% респондентов испытывает проблемы с адаптацией в новом коллективе, при этом 46% опрошенных уверены в том, что групповые занятия физической культурой и спортом способны улучшить взаимоотношения в сложившемся или только формирующемся

коллективе, однако 41% респондентов отрицает данное утверждение, стоит отметить, что 13% затруднились дать точный ответ на данный вопрос.

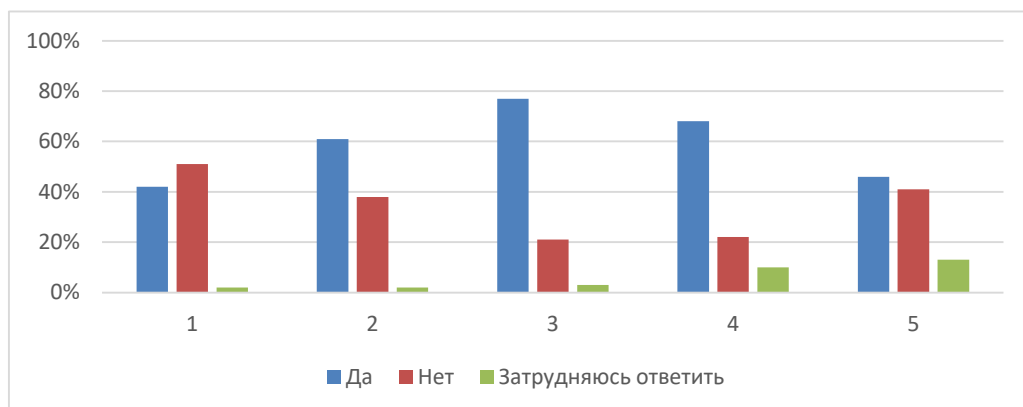


Рис. 1. Результаты опроса студентов.

Лишь 61% студентов, участвовавших в опросе, сказали, что регулярно посещают элективные дисциплины по физической культуре и спорту предусмотренные в образовательной программе университета. Большая часть студентов отмечает, что регулярные физические нагрузки снижают напряжение и повышают работоспособность. В результате исследования было подтверждено положительное влияние физической культуры и спорта на процесс социализации студентов в новых для них условиях. Однако опрошенные представляют лишь малую часть всего студенческого сообщества, следовательно, при более глобальном исследовании результаты анкетирования могут различаться.

Стоит отметить, что люди, занимающиеся спортом и поддерживающие свое тело в тонусе в некоторой степени, лучше принимаются обществом, это обуславливается тем, что для людей большое значение имеет внешние данные, они формирует первое впечатление о человеке и отношение к нему на первых этапах общения.

Выводы. На основе вышеизложенного можно сделать вывод о положительном влиянии физической культуры и спорта на процесс социализации студентов в новых для них условиях. Как уже было выяснено ранее, спорт выполняет целый ряд социальных функций. Таким образом, участие в спортивных мероприятиях, занятия физической культурой, как было выяснено в результате проведенного среди студентов высшего учебного заведения опроса, играют немаловажную роль в процессе социализации человека, помогают в выстраивании новых связей, налаживании отношений в коллективе, повышении эффективности работы отдельно взятых людей и больших групп. Интерес к данной теме обуславливается необходимостью повышения уровня эффективности системы организации массовых занятий физической культурой и спортом в целом и в частности на платформе экономического вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анищенко В.С. Спорт. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. – Москва: Издательство РУДН, 1999. – 178 с.
2. Баранов, В.А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия // В.А. Баранов / монография. – Москва: Библио-Глобус, 2018. – 258 с.
3. Жаброва Т.А., Прилипко Ю.П. Психолого-педагогические аспекты деятельности организатора спортивных молодежных мероприятий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов III международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2020. С 114-118.
4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика // В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. /Учебное пособие – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.

К ВОПРОСУ ВНЕДРЕНИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

Жегалова М.Н., к.п.н., доцент, zhegalova_mn@volsu.ru

Скирко А.В., доцент,

Сулин А.В., старший преподаватель,

ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет», Россия, Волгоград

Аннотация. В статье рассматриваются социализирующие и реабилитирующие возможности включенного обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в высшей школе, внедрение инклюзивного образования в учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура (адаптивная физическая культура)» в Волгоградском государственном университете.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инвалиды, инклюзивное образование, студенты с ограниченными возможностями здоровья, физкультурно-оздоровительная работа.

INCLUSIVE EDUCATION IMPLEMENTATION IN HIGHER EDUCATION

Zhegalova M.N., PhD, associate professor,

Skivko A.V., associate professor,

Sulin A.V., senior lecturer

zhegalova_mn@volsu.ru

Volgograd State University, Russia, Volgograd

Abstract. The article discusses the socializing and rehabilitating opportunities for the inclusion of students with health limitations and disabilities in higher education, and the introduction of inclusive education in the discipline process «Applied physical education (adaptive physical education)» in Volgograd State University.

Keywords: adaptive physical education, people with disabilities, inclusive education, students with disabilities, physical education and recreation.

Актуальность. Количество людей, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) и инвалидность, в мире ежегодно увеличивается, что обусловлено многими объективными факторами: экологическая ситуация, уровень социально-экономического развития страны и граждан; уровень развития системы здравоохранения и медицины и т.д. [4].

По данным Федерального реестра инвалидов на территории Российской Федерации зарегистрировано 1300000 инвалидов - это приблизительно около 8,5 % населения страны [2]. Поэтому вопрос увеличения количества населения с инвалидностью для нашей страны стоит достаточно остро. Одними из основных причин снижения уровня качества жизни лиц с ОВЗ и инвалидностью являются укоренившиеся в обществе неправильные психологические стереотипы по отношению к данной категории населения, качеству и уровню их жизни, недостаточное вовлечение людей с ОВЗ и инвалидностью в систематические занятия адаптивной физической культурой [4].

Показатель благополучия общества – интегрированность инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в повседневную жизнь [6], но достижение этого показателя возможно лишь при условии изменения общественного сознания по отношению к данной категории населения, а также регулирования деятельности государственных учреждений, в том числе высших учебных заведений [2].

Инклюзия – гуманная, а главное эффективная система образования, рассчитанная на совместное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и их здоровых сверстников [6].

С момента реализации в стране государственной программы «Доступная среда» процесс внедрения и расширения инклюзивного образования привлек большое академическое и политическое внимание всех категорий населения [3].

Создание эффективной модели работы со студентами, имеющими ОВЗ и инвалидность, а также организация учебного процесса обучающихся с учетом особенностей нарушения здоровья является первоочередной задачей высшей школы [4]. Инклюзивное образование подразумевает гибкость образовательной системы и возможность подстроить ее под обучающегося, что в полной мере соответствует социальной модели инвалидности [1].

Как отмечают многие авторы [2, 6, 7] обучение в вузах студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья совместно со здоровыми сверстниками одинаково важно для обеих категорий студентов, поскольку лица с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья учатся взаимодействовать в конкурентной среде, а их здоровые сверстники учатся быть эмоционально чуткими и отзывчивыми.

В России с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья, но, не смотря на данную ситуацию, в системе высшего образования не в полной мере уделяется внимание развитию физической культуры личности данного контингента [2].

Как правило, во многих вузах, студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, на протяжении всего периода обучения в вузе, изучают дисциплину теоретически, а это является противоречием основного условия здорового образа жизни, а именно двигательной активности человека [2].

Из-за малоподвижного образа жизни данной категории обучающихся, именно занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством позволяющим повысить результативность процесса содействия социализации и адаптации, обеспечивают формирование и укрепление компенсаторных двигательных возможностей, позволяют проводить профилактику заболеваний [2].

Инклюзивное образование - постоянный диалог между всеми участниками образовательного процесса. В рамках инклюзивного образования в вузах, студентам, имеющим ограничения по состоянию здоровья, предлагаются занятия адаптивной физической культурой [4].

Отметим очевидные преимущества инклюзивного образования: более качественное усвоение учебного материала за счет современных методов и технологий; минимизация психологических барьеров; социальная адаптация и т.д. [6].

Высшие учебные заведения, реализуя внедрение инклюзивной практики в образовательный процесс, содействуют идее инклюзивного образования, осуществляя одну из важных задач по созданию эффективно действующей и устойчивой системы психолого-педагогического сопровождения инклюзивного обучения [2]. Конструирование безбарьерной среды в процессе обучения и профессиональной подготовки обучающихся с ограниченными возможностями это, прежде всего, техническое оснащение учебных заведений, разработка специальных учебных методик и т.д. [6].

На сегодняшний день для многих вузов неформального значения существуют объективные факторы, препятствующие развитию адаптивной физической культуры для студентов с инвалидностью и ОВЗ: недостаток спортивного оборудования и инвентаря, специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, профессиональных кадров [6], что в свою очередь, приводит к тому, что физическое воспитание как обязательная учебная дисциплина для данной категории

обучающихся существует лишь декларативно, в реальности же не ориентирована на выполнение социального заказа, а именно подготовку молодого специалиста, имеющего достаточный уровень здоровья, физическую подготовленность и необходимое физкультурное образование, в целях соответствия требованиям квалификационной характеристики избранной профессии [5].

В последние десятилетие такие вузы России, как: МГПУ, МГППУ, МГГЭУ, РГПУ им. Герцена, МГТУ им. Баумана осуществляют профессиональное обучение инвалидов успешно интегрируя их в группы здоровых студентов. Опыт этих вузов наглядно доказывает, что существуют потенциальные возможности получения профессионального образования лицами с инвалидностью и ОВЗ, а также готовность данной категории обучающихся включаться наравне со здоровыми ровесниками в экономическую и социальную жизнь общества [2].

Волгоградский государственный университет поддерживает идею инклюзивного образования. В вузе для обучения и профессиональной подготовки инвалидов и лиц с ОВЗ создана безбарьерная среда (установлены пандусы и поручни, приспособлены для любых ограничений по состоянию здоровья санитарно-гигиенические помещения, проводится плановое техническое переоснащение общественных мест, лабораторий и кабинетов). Учебные аудитории вуза укомплектованы специализированными компьютерами устройствами, улучшающими качество и громкость звуков; для глухих и слабослышащих обучающихся приобретены электронные интерактивные информационные панели и т.д.

В течение 6 семестров для студентов с ОВЗ и инвалидностью реализуется обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура» по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета. Осуществляя инклюзивный подход, профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, разработал и внедрил в образовательный процесс для студентов с особыми образовательными потребностями программу, направленную на поддержание здорового образа жизни и личной активности в развитии своего потенциала, необходимого уровня психофизической готовности к различным условиям жизнедеятельности. В рамках изучения дисциплины «Прикладная физическая культура (адаптивная физическая культура)» студентами с особыми образовательными потребностями изучаются теоретические основы физической культуры, здорового образа жизни, методы и средства укрепления индивидуального здоровья, рациональные режимы двигательной активности, а также преподавателями кафедры разрабатывают индивидуальные комплексы физических упражнений с учетом заболеваний обучающихся.

Как показала практика при реализации инклюзивного образования личностно-деятельностный подход, ориентированный на реализацию потенциала личности студента, ее развитие и раскрытие, является одной из значимых составляющих педагогического процесса [6].

Необходимо отметить, что социализирующие и реабилитирующие возможности включенного обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в высшей школе несомненны, поскольку в студенческие годы между ровесниками возникает общение, дружба, взаимопомощь, формируется мировоззрение и духовное содержание обучающегося с ОВЗ и инвалидностью, готовность в дальнейшем полноправно существовать в обществе [2].

Вывод. Обязательное специальное психолого-педагогическое сопровождение лиц с ОВЗ и инвалидностью в вузе одно из важных условий интеграции данной категории обучающихся, а для этого необходимо, чтобы в образовательном пространстве вузов функционировала хорошо отлаженная и организованная инфраструктура специализированной психологической и педагогической помощи, что, несомненно, будет способствовать успеху интеграции инклюзивного образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дюков, В.М. Теоретические и методологические основы инклюзивного образования / В.М. Дюков, Л.А. Бойдик - Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – С.172-173.
2. Зиамбетов, В.Ю. Опыт организации физкультурного образования студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды-колясочники) / В.Ю.Зиамбетов //Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2019. – №5. – С.57-60.
3. Наумов, И.В. Уроки физической культуры в системе инклюзивного образования: анализ зарубежного опыта и перспективы развития в Российской системе образования / И.В. Наумов // Известия Южного федерального университета. Педагогические наук. – 2017. – №7. – С.101-107.
4. Новичихина, Е.В. Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту/ Е.В. Новичихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1 (12). – С.113-126.
5. Семикин, Г.И., Мысина, Г.А. Организация занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья и студентами-инвалидами в вузе (опыт МГТУ им.Н.Э. Баумана) / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина // Живая психология. – 2015. – Т.2. – №1(5). – С.7-18.
6. Чеканушкина, Е. Н., Михелькевич, В. Н., Шинкаренко, О. В. Инклюзивный подход к обучению студентов по дисциплине «Физическая культура» /Е.Н.Чеканушкина, В.Н. Михелькевич, О.В. Шинкаренко // Молодой ученый. – 2016. – №16.1. – С. 62-65.
7. Шулаков, А.В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Новосибирск, 2018. – Ч. 2. – С. 23-27.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФУТБОЛА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

*Жолобов В.С., преподаватель
Волгоградская государственная академия физической культуры
Максимов С.А., учащийся 9 класса
Муниципальная образовательная организация «Лицей № 3»
Россия, Волгоград*

Аннотация. Содержание статьи посвящено важной проблеме укрепления здоровья подрастающего поколения. Негативные условия окружающей среды, пониженная двигательная активность детей, большой объем учебной нагрузки негативно сказываются на здоровье учеников. Статья раскрывает возможности укрепления здоровья учеников младшего школьного возраста средствами футбола. Целью ее изложения является описание возможностей развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы учеников средствами футбола. Для решения поставленной цели использовались методы анализа научно-методической литературы, медико-педагогическое тестирование. Полученные результаты позволили констатировать ввод о положительном влиянии занятий футболом на состояние здоровья младших школьников.

Ключевые слова: здоровье, учащиеся младших классов, футбол.

OPPORTUNITIES OF FOOTBALL USE TO PROMOTE THE HEALTH OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

*Zholobov V. S., lecturer
Maksimov S. A., student of the 9th class, «Lyceum №3»
Russia, Volgograd*

Abstract. The content of the article is devoted to the important problem of improving the health of the younger generation. Negative environmental conditions, reduced motor activity of children, a large amount of educational load negatively affect the health of students. The article reveals the possibilities of improving the health of primary school students by means of football. The purpose of its presentation is to describe the possibilities of developing the cardiovascular and respiratory systems of students by means of football. To achieve this goal, we used methods of analyzing scientific and methodological literature, medical and pedagogical testing. The results obtained allowed us to state the conclusion about the positive impact of football classes on the health of primary school students.

Keywords: health, primary school students, football.

Введение. Данные медицинской статистики демонстрируют ежегодное ухудшение состояния здоровья младших школьников. Причины этому кроются в ухудшающихся экологических условиях окружающей среды, большой учебной нагрузке и малой двигательной активности учащихся. Все это приводит к большому количеству простудных и вирусных заболеваний, наблюдающихся у учащихся младшего школьного возраста в период резких холодов и межсезонья.

Есть ли способ укрепления здоровья детей? Анализ литературных данных, педагогический опыт указывают на то, что самым эффективным средством является физическая культура и спорт. Любимой игрой мальчишек является футбол. Им можно заниматься и в спортивной секции и просто во время прогулок во дворе. Однако, как эта игра позволяет укреплять здоровье детей известно не до конца. Изучение ее влияния на уровень здоровья мальчиков делает актуальным проведение исследовательской работы.

При решении данной проблемы целью исследования является – изучить влияние занятий футболом на показатели физического развития мальчиков 8-9 лет.

Для достижения этой цели необходимо последовательно решить такие задачи как:

1. Изучить параметры дыхательной и сердечно-сосудистой системы мальчиков 8-9 лет, занимающихся футболом.
2. Изучить параметры дыхательной и сердечно-сосудистой системы мальчиков 8-9 лет, не занимающихся футболом.
3. На основе сравнительного анализа полученных данных определить влияние занятий футболом на показатели физического развития мальчиков.

Объектом исследования в данных условиях будет являться – физическое развитие мальчиков 8-9 лет.

Предмет исследования составят – параметры дыхательной и сердечно-сосудистой системы мальчиков 8-9 лет.

Практическая значимость будет заключаться в том, что результаты исследовательской работы позволят сделать футбол наиболее популярным средством оздоровления детей во время прогулок.

Основная часть. В рамках проведения научной работы мы использовали метод анализа научно-методической литературы. Анализ научных источников по проблеме исследования показал, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы обеспечивают работу организма человека. Чем лучше они работают, тем лучше здоровье человека [1]. Дыхательная система поставляет кислород в организм и выводит углекислый газ. Кислород – это пища для внутренних органов и мышц. А сердечно-сосудистая система доставляет кислород к этим внутренним органам. Его доставляет кровь, текущая по артериям и венам. С

кислородом кровь течет по артериям, а с углекислым газом – по венам. Изучение исследуемой проблемы по документальным и научно-популярным фильмам показало, что при выдохе выходит из организма человека углекислый газ, а при вдохе заходит кислород. А в крови человека есть полезные клетки – лейкоциты. Они борются с вирусами [2].

Так же теоретические источники показали, что если сердечно-сосудистая и дыхательная системы плохо развиты, то человек часто болеет. Есть такие болезни органов дыхания как кашель, одышка, удушье, кровохарканье. А болезнями сердечно-сосудистой системы являются атеросклероз, инфаркт миокарда, аритмия и т.д.

Проведенный анализ позволяет сделать заключение о важности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в физическом развитии детей младшего школьного возраста, поскольку от их работоспособности зависит уровень здоровья человека.

Далее на основе методов медико-педагогического тестирования мы оценили параметры сердечно-сосудистой и дыхательной систем мальчиков, занимающихся футболом и их сверстников, не занимающихся спортом.

Для оценки сердечно-сосудистой системы мальчиков использовались функциональные пробы и инструментальные методы исследования:

- проба с приседаниями Мартинэ;
- определение пульса (ЧСС) в покое;
- определение индекса функционального состояния прибором «Биомышь».

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели сердечно-сосудистой системы мальчиков 8-9 лет

№ п/п	Проба Мартинэ (баллы)		ЧСС покоя (удары в минуту)		Индекс функционального состояния (усл. ед.)	
	мальчики-футболисты	обычные мальчики	мальчики-футболисты	обычные мальчики	мальчики-футболисты	обычные мальчики
1	5	3	69	108	12,4	2,3
2	5	4	89	118	23,8	0,3
3	4	3	80	95	2,3	8,6
4	5	4	87	91	16,7	3,7
5	5	3	97	106	13,8	9,1
Ср.результат	4,8	3,4	84,4	103,6	13,8	9,6

Анализ таблицы показывает, что результаты мальчиков футболистов гораздо лучше, чем у обычных мальчиков, не занимающихся спортом.

Проведенная оценка позволяет заключить, что занятия футболом позволяют тренировать сердечно-сосудистую систему мальчиков 8-9 лет, укреплять тем самым их здоровье.

Для оценки дыхательной системы мальчиков использовалась функциональная проба – спирометрия. Она позволила определить силу дыхания (жизненную емкость легких) испытуемых. Результаты измерений приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели дыхательной системы мальчиков 8-9 лет

№ п/п	Спирометрия (мл)	
	мальчики-футболисты	обычные мальчики
1	1600	1000
2	2100	1900
3	2200	1300
4	1900	1400
5	2000	1400
Ср.результат	1960	1580

Представленные в таблице данные указывают на то, что сила дыхания у мальчиков футболистов гораздо выше, чем у обычных мальчиков, не занимающихся спортом. Это позволяет сделать вывод о положительном влиянии занятий футболом на дыхательную систему младших школьников.

Заключение. В младшем школьном возрасте очень важно гармоничное физическое развитие детей. Большую роль в этом процессе имеют сердечно-сосудистая и дыхательная система организма человека. Для их укрепления можно использовать такое средство физической культуры как футбол. Проведенное исследование позволило сделать вывод о положительном влиянии занятий футболом на сердечно-сосудистую и дыхательную систему мальчиков 8-9 лет. Это способствует укреплению их здоровья и способствует положительному физическому развитию.

Полученные результаты позволяют предположить такое же воздействие на физическое развитие младших школьников и других видов спорта.

Проведенная исследовательская работа позволяет более глубоко объяснить оздоровительное значение занятий футболом, повысить его популярность среди младших школьников и привлечь к нему большее количество не только мальчиков, но и девочек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
2. Солопов, И. Н. Физиология человека с мультимедийным сопровождением: учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / И. Н. Солопов, Н. Н. Сентябрев, Е. П. Горбанева. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 288 с.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФУТБОЛЕ

Завершинская И. И., 2752044@mail.ru

Каверин Е. И., kaverin-23@mail.ru

Тоньшева Л. В., Pdthm1210@mail.ru

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о процессе физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в футболе. Предмет вопроса особенности совершенствования и показатели физической подготовленности юных игроков. Показано, что систематизация подходов по развитию физических качеств юных футболистов позволяет оптимизировать тренировочный процесс. В ходе проведенного исследования обобщены основные теоретико-методические положения совершенствования физической подготовленности, изучение которых обеспечивает повышение теоретической подготовленности, как тренеров, так и юных игроков. Это позволяет оптимизировать процесс физической подготовки в футболе.

Ключевые слова: методические особенности, навыки, педагогическое наблюдение, тестирование, умения.

DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL READINESS OF YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN FOOTBALL

Zavershinskaya I. I., 2752044@mail.ru

Kaverin E. I., kaverin-23@mail.ru

Tonsheva L. V., Pdthm1210@mail.ru

Voronezh State Medical University named after V.I. N.N. Burdenko

Russia, Voronezh

Abstract. The article discusses the issue of the physical training process of young athletes specializing in football. The subject of the question is the peculiarities of perfection and indicators of physical fitness of young players. It is shown that the systematization of approaches to the development of physical qualities of young football players allows optimize the training process. In the course of the study, the main theoretical and methodological provisions of physical fitness improvement were generalized, the study of which provides an increase in theoretical preparedness, both for coaches and young players. This allows you optimize the physical fitness process in football.

Keywords: methodological features, skills, pedagogical observation, testing, skills.

Введение. Общеизвестно, что одной из приоритетных задач каждой страны является воспитание достойной смены – подрастающего поколения, призванного в недалеком будущем решать все проблемы, препятствующие процветанию государства. Эта задача особенно актуальна для Российской Федерации как сильного государства, вынужденного бороться с целым рядом вызовом, главными среди которых являются формирование здорового образа жизни подрастающего поколения [1, 4, 5, 6, 9, 11, 12].

Одним из наиболее действенных средств противостояния негативному воздействию улицы на детей, подростков и юношей являются занятия физической культурой и спортом, и в частности футболом. Футбол носит титул «короля спорта», поэтому ему по праву принадлежат приоритеты в физическом и духовном развитии подрастающего поколения. Однако, в настоящее время назрела необходимость пересмотра традиционно сложившейся системы подготовки спортивного резерва в футболе. Вышеизложенное диктует необходимость поиска путей оптимизации процесса подготовки юных футболистов [2, 3, 7, 8, 10].

Изложенное выше послужило основанием для формулирования цели и задач исследования. **Цель исследования** – опираясь на материалы литературных источников и данные исследований, представить подходы, обеспечивающие качественную физическую подготовку юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Опираясь на материалы литературных и Internet – источников, представить состояние проблемы оптимизации процесса физической подготовки юных спортсменов, специализирующихся в футболе.

2. Представить общие теоретические положения, связанные с развитием физических качеств юных футболистов.

3. На основе собственных исследований изучить количественные показатели физической подготовленности юных игроков различной квалификации.

Для решения поставленных задач применялись такие методы исследования:

1. Анализ материалов литературных и Internet-источников.

2. Обобщение передового опыта тренеров и игроков.

3. Педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью игроков.

4. Педагогическое тестирование показателей физической подготовленности.

В ходе изучения рекомендаций специалистов выявили батарею следующих тестов для оценки показателей физической подготовленности футболистов:

а) для исследования уровня развития скоростных способностей – бег на 30 м с высокого старта;

б) для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств – тройной прыжок с места, вбрасывание мяча на дальность двумя руками из-за головы;

в) для выявления уровня специальной выносливости – бег 7×50 м;

г) для исследования характеристик общей выносливости – тест Купера.

5. Методы математической статистики:

а) Определение средней арифметической величины - \bar{X} .

б) Подсчет среднего квадратического отклонения - δ .

в) Определение стандартной ошибки средней арифметической - m .

Достоверность различий считалась при $p < 0,05$.

Методика. Вся научно-исследовательская работа, была разделена на четыре этапа: проводилась работа по изучению литературных источников; систематизировали данные бесед с футболистами и тренерами, и данные педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью занимающихся, также анализировали программные документы для ДЮСШ, объемы и содержание и тренировок футболистов; проводили педагогическое тестирование показателей физической подготовленности игроков; осуществлялась обработка, обобщение материалов исследований.

В тестировании приняли участие 16-17-летние футболисты СШОР г. Воронеж в количестве 26 чел., имеющие I и II спортивный разряды.

Результаты исследования. На основе изучения литературных источников выявлено, что в настоящее время назрела необходимость пересмотра традиционно сложившейся системы подготовки спортивного резерва в футболе. Вышеизложенное диктует необходимость поиска путей оптимизации процесса подготовки юных футболистов.

Оптимизация тренировочного процесса в футболе, по мнению ведущих ученых, возможна при условии решения ряда приоритетных задач. К одной из таких задач относят повышение эффективности физической подготовки юных игроков.

По результатам исследований ведущих специалистов обобщены основные теоретико-методические положения, связанные с физической подготовкой юных футболистов, позволяющие повысить эффективность овладения двигательными умениями и навыками игроков на этапах многолетней тренировки. Так, при выборе средств для совершенствования уровня физической подготовленности следует ориентироваться на «сенситивные» возрастные периоды.

Для контроля за величиной нагрузки на занятиях необходимо использовать данные частоты сердечных сокращений, так как они являются наиболее объективным показателем реакции организма на выполненную нагрузку. Необходимо с первых же занятий обучать детей подсчитывать ЧСС после выполнения упражнений по команде тренера. На тренировках (особенно на занятиях с детьми младшего возраста) наиболее эффективным является использование игрового метода выполнения упражнений. При подборе игр и игровых упражнений необходимо учитывать их направленность и контролировать величину нагрузки. В младшем школьном и раннем подростковом возрасте упражнения с отягощениями следует использовать очень осторожно (рекомендуется «работать» с весом собственного тела); не рекомендуется выполнять прыжки с большой высоты на жесткую опору. В работе также представлен комплекс различных упражнений, подвижных игр и эстафет, использование которого обеспечивает оптимизацию процесса развития основных физических качеств занимающихся.

Для решения задач работы было организовано и проведено педагогическое тестирование показателей физической подготовленности 16-17-летних футболистов (26 чел.) СДЮШОР г. Воронеж, имеющих I и II спортивный разряд.

В данном тестировании были применены охарактеризованные выше контрольные упражнения, рекомендуемые ведущими учеными и практиками в качестве надежных и информативных.

На основе собственных исследований определены характеристики структуры физической подготовленности юных футболистов с квалификацией I и II спортивный разряды. Выявлено, что повышение спортивной квалификации игроков (от I до II спортивного разряда) сопровождается достоверным ростом показателей структуры физической подготовленности.

Так, у футболистов II-разрядников зарегистрированы такие результаты:

- в беге на 30 м с высокого старта – $4,54 \pm 0,03$ с,
- в тройном прыжке с места – $670,9 \pm 9,14$ м,
- во вбрасывании мяча на дальность двумя руками из-за головы – $20,9 \pm 0,45$ м,
- в беге 7×50 м – $70,24 \pm 0,44$ с,
- в тесте Купера – $3078,4 \pm 30,15$ м.

Игроки с квалификацией I спортивный разряд показали следующие результаты:

- в беге на 30 м с высокого старта – $4,33 \pm 0,04$ с,
- в тройном прыжке с места – $710,1 \pm 9,58$ м,
- во вбрасывании мяча на дальность двумя руками из-за головы – $21,9 \pm 0,57$ м,
- в беге 7×50 м – $67,49 \pm 0,47$ с,
- в тесте Купера – $3198,7 \pm 31,40$ м.

Выводы. Материалы, полученные в ходе исследований, рекомендуется использовать в качестве ориентиров для контроля за развитием физических качеств футболистов, имеющих I и II спортивные разряды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акулова, Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучающихся / Л.Н. Акулова, Б.В. Кузнецов // Общество, право, правосудие. Материалы Всерос. н.-пр. конф. Центральный филиал Российского государственного университета правосудия. – Воронеж, 2018. – С. 622-627.
2. Бурдастых, А.И. Влияния психологических качеств футболиста на уровень тактической готовности / А.И. Бурдастых, Е.И. Каверин, И.Н. Коваленко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики»: сб. науч. ст. 2-ой Междунар. н.-пр. конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: РИТМ, 2019. – С. 165-169.
3. Ежова, А.В. Особенности обучения и совершенствования техники в спортивных играх / А.В. Ежова, В.А. Акулова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб.ст. Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. — Воронеж: Научная книга, 2019. — С. 224-230.
4. Ежова, А.В. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.В. Ежова, Я.Е. Козлов, И.С. Анискевич // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. – Малаховка, 2017. – 106-110.
5. Иванова, О.А. Влияние утомления, стресса и гиподинамии на здоровье человека / О.А. Иванова, О.М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 349-352.

6. Иванова, О.А. Физкультура и спорт как форма организации активного отдыха / О.А. Иванова, О.М. Холодов, Л.С. Муталиева / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. V Всерос. заоч. н.-пр. конф. с междунар. уч. — Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 343-346.

7. Козлов Я.Е. Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет при совершенствовании техники владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Культура физическая и здоровье. 2013.– №2 (44). – С. 72-75.

8. Козлов, Я.Е. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11-14 лет с учетом латерального предпочтения / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №11. – С. 66 – 69.

9. Кузнецов, Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. - Т. 1.– №8. - С. 349-352.

10. Семенов, Е.Н. Методика формирования аэробных возможностей футболистов в подготовительном периоде / Е.Н. Семенов, В.С. Макаров, Я.Е. Козлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 456-459.

11. Семенов, Е.Н. Особенности утомления при локальной работе / Е.Н. Семенов, В.П. Федоров, Н.П. Грачев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. — Воронеж: Научная книга, 2017 – С. 340-343.

Федоров, В.П. Работоспособность и здоровье профессионалов в чрезвычайных ситуациях / В.П. Федоров, А.Н. Асташова, Е.Н.Семенов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. — Воронеж: Научная книга, 2017 – С. 363-372

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ОНЛАЙН ОБРАЗОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УФИМСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ НЕФТЯНОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Зайнетдинов М.А., к.п.н., доцент, mariszajnetdinov@gmail.com

Симонова С.В., к.п.н., доцент,

Валева Е.Д., к.п.н., доцент,

*Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы организации онлайн обучения студентов Уфимского Государственного Нефтяного Технического Университета по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Прикладная физическая культура и спорт» в период самоизоляции, описан опыт внедрения проектной работы на образовательной платформе Moodle, которая предоставляет доступ студентам к электронному образовательному ресурсу. Выполнен анализ сложностей организационного и методического характера, не способствующих реализации задач физического воспитания студентов, выявлены положительные и негативные факторы дистанционного обучения в формате выполнения проектной работы. Проведен анализ результатов социологического опроса студентов первых, вторых и третьих курсов с целью получения объективной информации об эффективности проведения занятий в

дистанционном режиме.

Ключевые слова: дистанционное обучение, информационные технологии, самоизоляция, физическая культура.

IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM OF ONLINE EDUCATION IN THE DISCIPLINE «PHYSICAL EDUCATION» AT THE UFA STATE PETROLEUM TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

*Zainetdinov M.A., PhD, associate professor
Simonova S.V., PhD, associate professor
Valeeva E.D., PhD, associate professor
Ufa State Petroleum Technological University
Russia, Ufa*

Abstract. The article deals with the current problems of organizing online training of students of the Ufa State Petroleum Technological University in the disciplines of "Physical Education and Sports", "Elective disciplines in physical education and sports", "Applied Physical Education and Sports" during the period of self-isolation, describes the experience of implementing project work on the Moodle educational platform, which provides students with access to an electronic educational resource. The analysis of organizational and methodological difficulties that do not contribute to the implementation of the tasks of physical education of students is carried out; positive and negative factors of distance learning in the format of project work are identified. The analysis of the results of a sociological survey of students of the first, second and third courses in order to obtain objective information about the effectiveness of conducting classes in remote mode is carried out.

Keywords: distance learning, information technology, self-isolation, physical education.

В ситуации стремительно развивающейся в 2020-2021 гг. пандемии потребовались немалые усилия для переориентации всех сфер общественной жизни к работе в новых условиях. Данное обстоятельство в полной мере относится и к организации он-лайн образования студентов по дисциплине «Физическая культура» в условиях самоизоляции [5,7].

На сайте Министерства науки и высшего образования РФ 14 марта 2020 г. появился приказ [9] о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно. Данная система была введена с 16 марта 2020 г. Вышеуказанный приказ определяет стратегию образовательного процесса в условиях самоизоляции. Детали реализации данной стратегии предстояло решать каждому ВУЗу и его учебным структурным подразделениям.

Дистанционное обучение имеет множество преимуществ [5,8]:

- существует возможность провести занятие для большого количества человек одновременно, что позволяет создать единую образовательную среду (особенно актуально для корпоративного обучения);
- возможность повышения качества обучения за счет применения современных средств, объёмных электронных библиотек и т.д.;
- гибкость – студенты могут получать образование в подходящее им время и в удобном месте;
- дальное действие – обучающиеся не ограничены расстоянием и могут учиться в независимости от места проживания;

- экономичность – значительно сокращаются расходы на дальние поездки к месту обучения, нет необходимости приобретать дорогостоящие методические материалы, так как они предоставляются в электронном виде.

В марте 2020 года в системе дистанционного обучения УГНТУ на платформе Moodle были созданы курсы по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Прикладная физическая культура и спорт». Данная платформа обеспечивает студентам доступ: в электронный образовательный ресурс с использованием технологий дистанционного обучения, к рабочим программам, учебно-методическим пособиям и материалам, выпускаемым кафедрой физического воспитания, фото и видеоматериалам по специализациям.

Несмотря на наличие учебно-методических разработок по организации дистанционного обучения и значительного увеличения объема времени на консультативную работу со стороны преподавателей, у студентов возникли проблемы с определением темы проектной работы, постановкой задач, обсуждением результатов и процедуры исследования, которая включает в себя: сдачу теоретического зачета, обзор научной литературы по теме проекта, поэтапный сбор материалов и оформление исследовательского проекта. Нами было установлено, что существующая практика нормативов количественного состава учебных групп на занятиях (в нашем случае данный показатель составлял 25-28 человек в группе) не в полной мере способствовала реализации принципа индивидуализации учебного процесса при выполнении проектного задания, что, естественно, предполагала его суть [3,4]. Учитывая неминуемые сложности при выполнении требований исследовательской работы студентами-иностранцами, по согласованию с руководством кафедры, было принято решение об освобождении их от выполнения проекта и замене его облегченными заданиями.

Для проведения дистанционных занятий студентам было предложено выполнить учебно-исследовательский проект, в котором студенты исследовали изменение физического, функционального и психо-физического состояния во время занятий физической культурой в условиях самоизоляции.

Текущий контроль осуществлялся посредством предоставления студентом фото- и видеоотчета, а также заполнения дневника самоконтроля, в котором отражалось самочувствие студента, пульс до и после тренировки, величина и характеристика тренировочной нагрузки.

Методическое руководство выполнения заданий осуществлялось преподавателями дистанционно через личный кабинет студентов на платформе Moodle, по видеоконференциям в приложениях Skype, Zoom, а также через социальные сети Вконтакте и WhatsApp.

Основной акцент в деятельности преподавателя сместился на выполнение методико-практического и контрольного разделов учебной программы. Значительно возросла доля рабочего времени преподавателя, отводимая на проверку самостоятельной работы студентов, исправление ошибок техники выполнения физических упражнений и комментарии к требованиям по проектному исследованию. Педагог в большей степени становился для студентов консультантом-методистом.

Для получения объективной информации об эффективности проведения занятий в дистанционном режиме по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Прикладная физическая культура и спорт» был проведен социологический опрос студентов 1-3 курсов. В опросе приняло участие 757 человек.

Анализ ответов показал следующие результаты: при опросе выяснилось, что у 66,3% студентов не возникло затруднений при выполнении заданий, 33,7% студентов столкнулись со сложностями. 86,5% вовремя выполнили учебно-исследовательский проект, 13,5% опрошенных не смогли в срок завершить обучение. 66% респондентов

утвердительно ответили на вопрос являлось ли понедельное задание в курсе мотиватором к регулярным занятиям физическими упражнениями, 32% студентов ответили на этот вопрос отрицательно.

На вопрос: «В какой форме вы бы хотели проходить дисциплину в следующем семестре в случае продолжения пандемии?» были получены следующие ответы: больше половины (51,2%) студентов захотели остаться на платформе Moodle и продолжить учебно-исследовательский проект, 26,7% изъявили желание выйти на очное обучение, 10,9% студентов предпочли заниматься он-лайн с преподавателем.

В представленных выводах по проектной работе в качестве положительных факторов подобной организации занятий по физической культуре студенты отметили то, что дистанционное обучение повышает их творческий, интеллектуальный потенциал, способствует самоорганизации и физическому самосовершенствованию. Он-лайн обучение, реализуемое в формате выполнения проектной работы, предполагает отход от унифицированного контроля за динамикой физического развития в виде сдачи единых тестов. На их место приходят индивидуальные тесты для оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния в зависимости от выбранной ими темы проектного исследования, что в большей степени способствует персонификации оценок и активизации самостоятельной работы. Ибо, по словам В.А. Сухомлинского, «Воспитание, побуждающее к самовоспитанию, - это и есть настоящее воспитание» [10]. Как положительный момент в организации он-лайн образования студенты также подчеркнули возможность обучающихся в зависимости от наличия свободного времени выбирать удобное расписание для самостоятельных занятий. В нашем исследовании, проведенном ранее, было установлено, что в более, чем 25% случаев неудобное расписание является дополнительным негативным фактором для вовлечения студентов в процесс физического воспитания [3]. Между тем, многолетний опыт нашей работы в ВУЗе свидетельствует о том, что свободное расписание не во всех случаях является благом для студентов. Анализ выполнения проектной работы обучающимися показал, что подобное в большей степени приемлемо только для самоорганизованных и дисциплинированных студентов.

К негативным факторам он-лайн образования студенты отнесли значительные затраты времени на оформление письменных и видео-отчетов по самостоятельным занятиям. По нашему мнению, данное обстоятельство в условиях постоянного дефицита времени у студентов может порождать формализм в решении задач физического воспитания и фальсификацию его результатов. Кроме того в ответах студентов был подтвержден ранее установленный нами факт, что в 11,5% случаев отсутствие достойного материально-технического обеспечения значительно снижает эффективность работы по развитию и совершенствованию индивидуальных способностей в сфере физической культуры [3].

Интегральным показателем эффективности проектной работы как формы организации он-лайн обучения по дисциплине «Физическая культура» является успеваемость. По нашим данным успеваемость студентов в весеннем семестре 2021/21 учебного года составила 85%, что свидетельствует о значительных резервах в совершенствовании данной формы организации дистанционного обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверьянова, И. В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета [Текст] = Regional features of morphophysiological characteristics and physical fitness of students of North-Eastern State University / И. В. Аверьянова, Н. В. Зайцева // Человек. Спорт. Медицина = Person. Sport. Medicine.- 2018. - Т. 18, № 3. - С. 60–68.

2. Бальсевич В.К. Непрерывное физкультурное образование / В.К. Бальсевич, В.К. Попов, Н.И. Санникова // Теория и практика физической культуры.- 2004.- №12.- С.10-13.

3. Зайнетдинов М.А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных ВУЗов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Зайнетдинов.- Санкт-Петербург, 1993.- С.14.

4. Зайнетдинов М.А. Физическое воспитание в системе подготовки специалистов топливно-энергетического комплекса (исторический аспект) /М.А. Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры.- 2018.- №6.- С.3-5.

5. Зайцева, Н. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза [Текст] = Ways to implement the discipline "Physical Culture" during the period of self-isolation of university students / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции = Development of science, National Innovation System and Technologies: collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 125-129.

6. Красулина, Н. А. Кафедра физического воспитания УГНТУ на современном этапе развития [Текст] = Department of Physical Education of USPTU at the present stage of development / Н.А. Красулина, О.С. Маркешина, А.В. Греб // XIII Международная научно-практическая конференция = International Scientific and Practical Conference, 21-23.03.2019. – Уфа, 2019. – С.19-21.

7. Маркова, Н. А. К вопросу о реализации возможностей дистанционного обучения в техническом вузе [Текст] = On the implementation of distance learning opportunities in a technical university / Н. А. Маркова // Молодой ученый = Young scientist - 2015. - № 9 (89). - С. 1126-1129.

8. Покровская, Т. Ю. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции [Текст] = Distance learning in the discipline «Physical culture and sports» in conditions of self-isolation / Т. Ю. Покровская, Р.А. Юсупов, Е.Б. Титова // Теория и практика физической культуры = Theory and practice of physical culture – 2020. - № 987. С. 65-67.

9. Распоряжение Правительства РФ от 16 марта 2020 г. N 635-р. Электронный ресурс: URL: gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm (дата обращения 20.01.2021).

10. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина.-3-е изд.- М.: Молодая гвардия, 1971.- 335 с.

ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПАЛКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА «ТУРАН ТАРДЫ (СТОЙКА)» В МАС- РЕСТЛИНГЕ

Захарова Я.Ю., jana.zacharova1976@gmail.com;

Захаров А.А., канд.пед.наук, alalza@mail.ru;

Акакиева А.В.

Гуляев И.И.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К Аммосова,

Россия, Якутск

Аннотация. Цель исследования: изучить траекторию движения спортивного снаряда при выполнении технического приема «туран тарды (стойка)» в мас-

рестлинге. Для решения цели исследования была сделана запись с использованием системы биомеханического анализа движений «Qualisys Medical», частота съемки 100 кадров в секунду. Результаты наблюдения позволили сформулировать предварительный вывод о том, что траектории движения снаряда, а также кинематические и динамические параметры выполнения технического приема могут различаться у разных спортсменов, или в зависимости от оказываемого сопротивления и (или) антропометрических особенностей соперника.

Ключевые слова: индивидуальные особенности, техника мас-рестлинга, техническая подготовка, технический прием, траектория движения

TRAJECTORY OF MOVEMENT OF THE SPORTS STICK WHEN PERFORMING THE TECHNICAL RECEPTION "TURAN TARDY (STANDING)" IN MAS-WRESTLING

Zakharova Ya.Yu.

Zakharov A.A., PhD

Akakieva A.V.

Gulyaev I.I.

*North-Eastern Federal University,
Russia, Yakutsk*

Abstract. Purpose of the research: to study the trajectory of a sports equipment movement when performing the "turán tardyy (stand)" technique in mas-wrestling. To achieve the goal of the study, a recording was made using the "Qualisys Medical" biomechanical motion analysis system, the shooting frequency was 100 frames per second. The observation results made it possible to formulate a preliminary conclusion that the trajectory of the projectile movement, as well as the kinematic and dynamic parameters of the technique fulfillment may differ in different athletes, or depending on the resistance and (or) anthropometric characteristics of the opponent.

Keywords: individual characteristics, mas-wrestling technique, technical training, technique, trajectory of movement

ВВЕДЕНИЕ. В мас-рестлинге одним из эффективных технических приемов является прием «*Туран тардыы (стойка)*», данный прием направлен на то, чтобы перетянуть соперника через доску опоры на свою сторону помоста. При выполнении данного приема спортсмен из характерного для мадыны положения седа поднимаясь вверх отрывает таз от помоста, и выполняет тягу только с опорой ног об доску [1, 5, 7].

Сравнительный анализ применения технико-тактических действий среди разных групп мадыны выявил некоторые отличия в эффективности разных технических приемов у юношей и у мужчин. Так, среди юношей технический прием «*Туран тардыы (стойка)*» выполняют единицы, когда как среди мужчин все ведущие спортсмены эффективно пользуются данным техническим приемом [4]. В соревнованиях среди женщин, на сегодня, технический прием «*Туран тардыы (стойка)*», также практически не применяется. Малое количество применения юношами и женщинами данного технического приема объясняется, на наш взгляд, недочетами методики физической и технической подготовки данных групп спортсменов.

Согласно классификации приемов мас-рестлинга, технический прием «*Туран тардыы*» относится к атакующей группе технических приемов. Выполнение атакующих приемов предполагает, чтобы спортсмен вытянул спортивную палку на свою сторону и выполнял технические приемы на своей половине помоста [4]. Следовательно, при выполнении атакующих приемов мас-рестлинга спортсмен

должен обладать умением проявлять и координировать значительные мышечные усилия.

Особенностью мас-рестлинга также является то, что борьба в этом виде спорта проводится при помощи спортивной палки, за которую держатся оба спортсмена. Анализ траектории движения палки во время выполнения конкретного технического приема, дает возможность рассчитать оптимальную траекторию, определить граничные значения движения спортивного снаряда, а также выявить индивидуальные особенности траектории движения палки у отдельных спортсменов [2, 3].

Цель исследования: изучить траекторию движения спортивного снаряда при выполнении технического приема «туран тардыы (стойка)» в мас-рестлинге.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для изучения траектории движения спортивной палки во время выполнения технического приема была сделана запись с использованием системы биомеханического анализа движений «Qualisys Medical», частота съемки 100 кадров в секунду. Для того, чтобы камеры могли фиксировать движения спортивного снаряда во время выполнения технического приема, на края палки были прикреплены специальные маркеры. На суставы спортсменов также были прикреплены маркеры. Для расчета изменения угла наклона туловища при выполнении технического приема были взяты данные маркеров прикрепленных на уровне правого коленного сустава, 7-го шейного позвонка и 2-го поясничного позвонка. Для анализа была использована видеозапись тренировочной схватки где был выполнен технический прием «туран тардыы (стойка)». Спортивная квалификация обоих спортсменов – мастера спорта Республики Саха (Якутия). Вес спортсменов 76,0 кг и 74,5 кг, рост 176 см и 177 см соответственно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В рассмотренной схватке начало технического приема «Туран тардыы (стойка)» приходится на 280 кадр записи, когда атакующий спортсмен начал движение с тем, чтобы сделать отрыв от помоста и заканчивается прием на 496 кадре, когда спортсмен обратно садится на помост. Общая продолжительность выполнения технического приема составила 2,16 с.

В данной схватке непосредственно до начала выполнения технического приема «стойка» спортсмен делает тягу с одновременным наклоном туловища с правой стороны на левую сторону, вследствие чего угол наклона туловища по отношению к правой ноге растёт, и на 280 кадре записи достигает 87° (рис. 1).

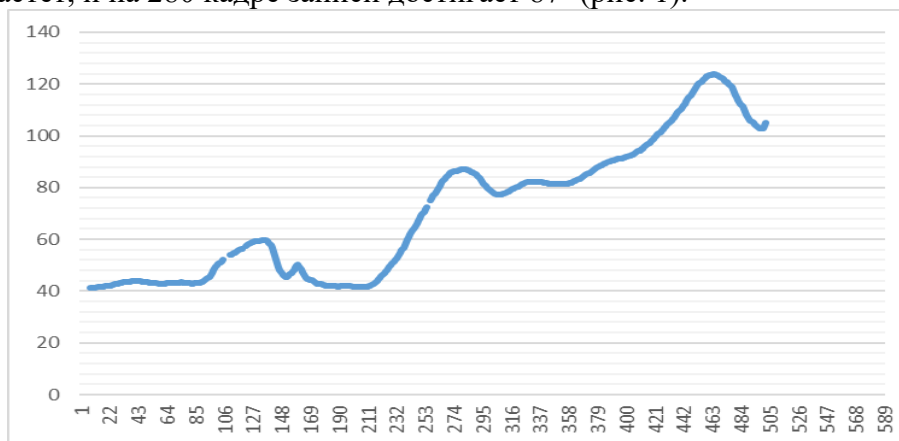


Рисунок 1. Изменения угла наклона туловища по отношению к правой ноге

После спортсмен выполняет сгибания коленного сустава, за счет чего угол наклона туловища снижается до 77,3° (307 кадр), и в этом промежутке происходит отрыв спортсмена от помоста. Далее спортсмен выполняет тягу находясь в двух опорном положении, и активная фаза выполнения технического приема характеризуется не значительными изменениями угла наклона туловища, так на 407

кадре записи угол наклона туловища достигает $93,3^\circ$. После этого наблюдается резкое увеличение угла наклона туловища спортсмена выполняющего технический прием и скорости перемещения спортивной палки, что свидетельствует о том, что спортсмен начал перетягивать соперника на свою сторону помоста.

Таким образом, диапазон изменения угла наклона туловища в активной фазе выполнения технического приема «туран тарды (стойка)» составил приблизительно 20° . При этом продолжительность активной фазы приема составила 1,27с (от 280 до 407 кадра). В то же время мы предполагаем, что оптимальные кинематические и динамические параметры выполнения технического приема «туран тарды (стойка)» могут иметь индивидуальные особенности у разных спортсменов, а также некоторую вариативность техники в зависимости от оказываемого сопротивления и (или) антропометрических особенностей соперника.

На рисунке 2 показана диаграмма вертикального перемещения палки во время изученной схватки.

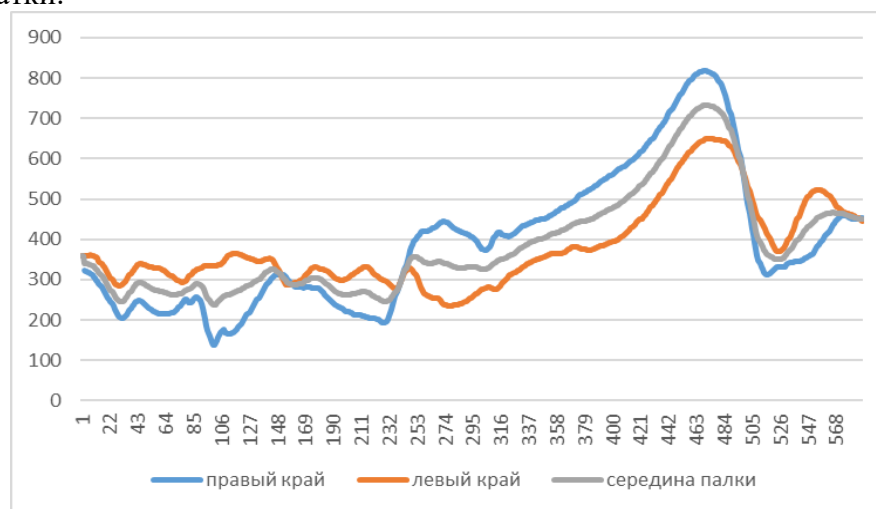


Рисунок 2. Диаграмма вертикального перемещения палки

Во время выполнения разных технических приемов мас-рестлинга положения левого или правого краев палки могут значительно различаться по отношению к разным плоскостям [2]. Как видно из диаграммы на рисунке 2, во время выполнения технического приема «Туран тарды (стойка)», положения краев палки также значительно различаются. В начале выполнения технического приема (кадр 280) правый край палки был на высоте 43,0см, левый край палки был на высоте 23,6см, середина палки (средняя точка) была на уровне 33,3см. Максимальные значения по высоте нахождения спортивного снаряда были зафиксированы на отметке 81,8 см и 64,8 см, средняя точка 73,3 см (кадр 470). На 407 кадре правый край снаряда был на высоте 57,7 см, левый край на уровне 40,6 см, середина – 49,1 см.

На рисунке 3 дана диаграмма горизонтального перемещения спортивной палки в рассмотренной схватке.

В начале выполнения приема (кадр 280) правый край палки был на расстоянии 34,4 см, левый край на расстоянии 1,0 см, середина палки на расстоянии 17,7 см от доски опоры. В активной фазе приема (от 280 до 407 кадра) горизонтальное перемещение середины палки было на отрезке от 17,7 см до 27,2 см от доски опоры. Результаты нашего наблюдения согласуются с данными других исследователей. Так, Логинов В.Н. отмечает, что в мас-рестлинге диапазон борьбы над доской опоры в вертикальном направлении колеблется в среднем на 50 см, самая низкая точка борьбы – $27 \pm 1,7$ см, самая высокая точка – $50 \pm 2,4$ см. В горизонтальном направлении борьба проходит в пределах $40 \pm 3,4$ см от доски опоры [6].

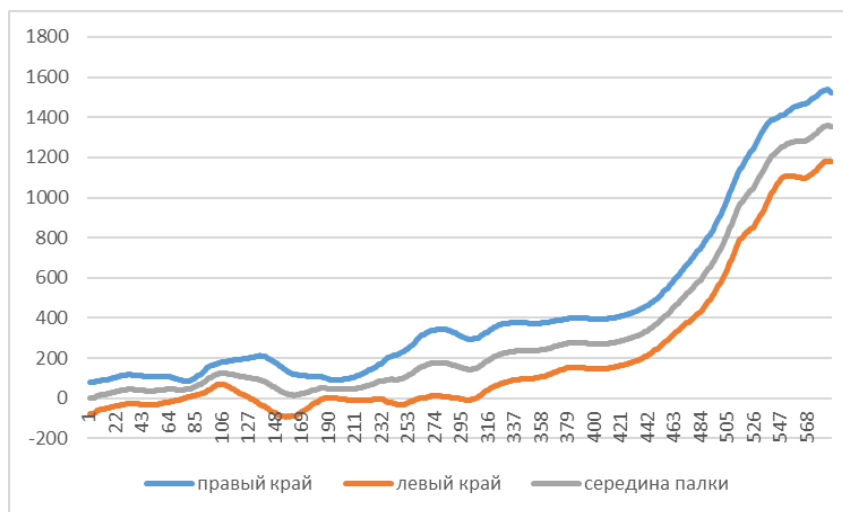


Рисунок 3. Диаграмма горизонтального перемещения палки

ВЫВОДЫ. Результаты наблюдения позволили сформулировать предварительный вывод о том, что траектории движения снаряда, а также кинематические и динамические параметры выполнения технического приема могут различаться у разных спортсменов, или в зависимости от оказываемого сопротивления и (или) антропометрических особенностей соперника. В то же время, траектория движения снаряда должна не выходить за рамки граничных значений оптимальной траектории. Для проверки данной гипотезы необходимы дальнейшие исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Болотин, А.Э. Сравнительный электромиографический анализ активности скелетных мышц у масрестлеров при выполнении трехопорной и двухопорной тяги на старте поединка / А.Э. Болотин, К.Я. Ван Цвиетен, С.А. Варзин, В.Н. Логинов, А.А. Бобрищев // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 12. - С. 95-97.
2. Захаров, А.А. Параметры движения спортивного инвентаря во время выполнения технического приема «Мускуйан тарды» («Попеременная тяга») в масрестлинге / А.А. Захаров, Е.П. Кудрин, А.П. Гольдман, П.И. Кривошапкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №5 (123). – С. 69-75.
3. Захарова, Я.Ю. Изменения параметров силы тяги при угловых смещениях спортивной палки в мас-рестлинге / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №10 (152). – С. 74-79.
4. Захаров, А.А. Развитие силы и выносливости мышц рук квалифицированных масрестлеров с использованием технических средств : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Захаров Александр Александрович; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. - Якутск, 2016. - 145 с.
5. Кудрин, Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства : автореф. дисс. ... канд.пед.наук : 13.00.04 / Кудрин Егор Петрович. – Малаховка, 2017. – 22 с.
6. Логинов, В.Н. Методика совершенствования техники атаки и защиты в мас-рестлинге : дисс. ... канд.пед.наук : 13.00.04 / Логинов Вячеслав Николаевич. – Санкт-Петербург, 2020. – 162 с.
7. Филиппов, Н.С. Угловые характеристики суставов при выполнении приема «стойка» в мас-рестлинге / Н.С. Филиппов, А.А. Захаров, П.И. Кривошапкин // Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Якутск: Дани-Алмас, 2014. – С. 106–108.

ПСИХОМОТОРИКА И СЕНСОМОТОРИКА СПОРТСМЕНА В БИАТЛОНЕ

*Зеленский А. В., преподаватель
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
214018, Россия, г. Смоленск, biatlon.05@mail.ru.*

Аннотация. Статья посвящена психомоторному и сенсомоторному развитию спортсмена в биатлоне. В статье рассматриваются теоретико-методологические основы физиологических свойств и физических свойств организма в биатлоне.

Ключевые слова: физиология, нагрузка, спорт, организм спортсмена.

PSYCHOMOTORICS AND SENSOMOTORICS OF THE ATHLETE IN BIATHLON

*Zelensky A. V., lecturer
Smolensk State Academy of Physical Education, Sports and Tourism, 214018, Russia,
Smolensk, biatlon.05@mail.ru*

Abstract. The article is devoted to the psychomotor and sensorimotor of an athlete in biathlon. The article discusses the theoretical and methodological foundations of the physiological properties and physical characteristics of the body in biathlon.

Keywords: physiology, load, sport, athlete's body.

Введение.

В психомоторной системе спортсменов различают не только сложные координированные и многопараметрические биомеханические движения тела, в структуре которых их пространственная, временная и силовая составляющие представлены в единстве, но и различные типы сенсомоторных реакций рук, ноги, головы, туловища и т. д. Термин «сенсомоторный» обозначает класс психомоторных реакций, связанных с работой внешних органов чувств, то есть деятельность той или иной сенсорной системы, связанной с определенным анализатором мозга, в виде ощущений - зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярный и т. д. Класс сенсомоторных ответов снова включает его многочисленные типы и варианты: простой сенсомоторный ответ; сложная сенсомоторная реакция; сенсомоторная координация. Для каждого из трех упомянутых типов двигательных реакций следует различать три типичных психических механизма:

- механизм сенсорной реакции - процесс распознавания и восприятия раздражителя;
- центральный механизм реакции - более или менее сложные процессы, связанные с вербальной, мыслительной и мнемонической обработкой воспринимаемого, иногда с распознаванием, узнаванием, оценкой и сознательным выбором определенных стимулов;
- механизм двигательной реакции - процессы, определяющие начало и конец движения всего физического тела спортсмена или некоторых его частей (например, сгибание пальца стрелка при нажатии на спусковой крючок после прицеливания и т. д.).

В зависимости от того, насколько сложен центральный механизм реакции, различают так называемые простые и сложные реакции.

Поэтому изучение различных типов психомоторных реакций спортсменов имеет не только теоретическое, но, прежде всего, практическое значение при выборе пространственно-временных типов организации движений на занятиях в технике новых упражнений и выполнении серии комплексно согласованных упражнений, действий спортсменов (особенно в единоборствах, среди боксеров, фехтовальщиков, гимнастов,

акробатов и др.). На основе интеграции (унификации) простых типов сенсомоторных реакций формируются их более сложные психомоторные комплексы, которые необходимо учитывать не только при тренировке спортсменов, но и при изобретении новых видов упражнений (например, петля Корбут, сальто Цукахаро и др.).

Высококласные биатлонисты говорят о таком виде спорта, как биатлон, и обладают особыми стрелковыми качествами, взаимосвязанный комплекс которых приводит к достижению максимальных результатов. Ими являются:

- высокая точность воспроизведения движений и положений тела при готовности к экспонированию;
- прекрасная координация мелких движений системы «стрелок-оружие», обеспечивающая ее устойчивость в течение достаточно длительного времени при выполнении выстрела;
- возможность тонко дозировать давление на спусковой крючок;
- выносливость к длительным статическим нагрузкам;
- способность управлять своим состоянием и поведением в условиях конкурентного стресса.

Цель исследования.

Исходя из современных представлений теории процессов управления, видно, что поддержание определенной позы - это динамический процесс, являющийся результатом взаимодействия локальных и центральных механизмов, причем основным критерием взаимодействия является достижение цели и эффективность затраты на энергию. Интересны вопросы досконального изучения характера колебаний, связанных с поддержанием положения готовности при стрельбе, а также вопросы количественной оценки соотношения колебаний, когда спортсмен пытается сохранить строго определенную позицию или направление.

Было обнаружено, что характер движений во второй кинематической цепи обусловлен движениями в первой. Стабильность положения дежурного режима контролируется в рамках его микрокинематической структуры, что позволяет оценить тип движения в системе «стрелок—оружие».

Сенсомоторная система - это область, в которой исследуется взаимодействие сенсорных и моторных компонентов умственной деятельности. Пусковые, регулирующие, управляющие и корректирующие движения выполняются на основе сенсомоторной информации, поступающей от анализаторов. При этом процесс выполнения движений связан с уточнением, изменением и появлением новой сенсорной информации. Это означает, что координация сенсорных и моторных компонентов двигательного акта, с одной стороны, придает ему целенаправленный и адаптируемый характер, а с другой стороны, это важнейшая предпосылка для функционирования сенсорных систем и, в конечном итоге, для формирования способности к адаптации соответствующего изображения. Если проще охарактеризовать это понятие, то это процесс, с помощью которого наш организм корректирует уже совершенные нами действия на уровне рефлексов в зависимости от новой информации, полученной органами чувств.

Методика исследования.

Теперь можно перейти к процессу развития сенсомоторных навыков у биатлонистов. Есть два метода: естественный и целевой. Первый метод означает, что эта черта развивается сама по себе на соревнованиях или спаррингах, иногда во время других видов тренировок. То есть можно назвать это опытом в биатлоне, который спортсмен набирает со временем. Главный недостаток этого метода - долгое время, необходимое для отображения результата. То есть подходит для ситуации, когда обучение начинается в детстве. Однако в случае студенческого спорта больше подходит второй способ, если человек с 16 лет начинает активно заниматься

конкретным видом спорта - метод целенаправленного развития сенсомоторики тела биатлониста.

Проведенный анализ позволил выявить варианты сочетаний разных уровней регуляции у биатлонистов и выделить разные типы, наиболее характерные для данной категории людей.

В качестве средства оценки информативности изучаемых показателей в работе использована созданная методика, предусматривающая комплексную оценку уровня подготовленности биатлонистов в виде расчёта коэффициентов их технической (КТеп) и тактической подготовленности (КТаП) при спусках по стандартным трассам. В нашем исследовании применён также метод экспертных оценок уровня техники (ЭОте) и тактики спортсменов (ЭОта).

Оценивание производилось группой тренеров (шесть человек), средние оценки технической подготовленности спортсменов по 10-бальной шкале находились в виде медиан.

Для изучения показателей двигательно-координационных способностей у биатлонистов применялись следующие методики.

1. При проведении исследований использовалось разработанное нами двигательное задание «Прыжки по кружкам».
2. Использовалось двигательное задание «Бумеранг» (БУ).
3. Для оценки уровня двигательной координации в безопорном положении у испытуемых использовалось задание «Координационный тест W.Starosta».

Среднегрупповые результаты измерений показывались нами в виде медиан (Me) и коэффициентов неоднородности экспериментальных выборок (Q). Достоверность различий средних групповых результатов наблюдаемых показателей при попарно связанных наблюдениях в виде выборок определялась по критерию Уилкоксона, уровень доверительной вероятности составлял 95%.

В результате измерений показателей сенсомоторики и психомоторики у биатлонистов получены данные, представленные в на рисунках 1 и 2.

ПК	1							
БУ	0,28	1						
∇T	0,59	0,44	1					
∇F	0,54	0,34	0,12	1				
$\nabla \varphi$	0,49	0,33	0,17	0,33	1			
КТПа	-0,67	-0,28	-0,41	-0,46	-0,49	1		
КТПв	-0,64	-0,27	-0,43	-0,47	-0,48	0,90	1	
ЭОте	-0,68	-0,33	-0,48	-0,38	-0,50	0,86	0,84	1
ЭОта	-0,69	-0,32	-0,47	-0,37	-0,52	0,88	0,85	0,99
	ПК	БУ	∇T	∇F	$\nabla \varphi$	КТПа	КТПв	ЭОте

Рисунок 1 - Величины коэффициентов ранговой корреляции (ρ) между показателями психомоторики и уровнем технико-тактической подготовленности у биатлонистов

Полученные данные при исследовании спортсменов разных возрастных групп оказались в целом аналогичными. Однако для юных биатлонистов указанного возраста установлены ещё большие по величинам коэффициенты детерминации результатов задания ПК с показателями специальной лыжной подготовленности (72-83%). Для психомоторных тестов у них же характерным явился значительный разброс величин коэффициентов детерминации (от 14% по силовому компоненту до 38% по другим компонентам). Для юных биатлонистов также информативным оказалось задание «Бумеранг», детерминация установлена на уровне 31%.

ПК	1							
БУ	<u>0,56</u>	1						
∇T	<u>0,62</u>	<u>0,44</u>	1					
∇F	<u>0,38</u>	<u>0,39</u>	0	1				
∇φ	<u>0,60</u>	0,28	<u>0,52</u>	0,26	1			
КТПа	<u>-0,90</u>	<u>-0,21</u>	<u>-0,69</u>	<u>-0,10</u>	<u>0,46</u>	1		
КТПв	<u>-0,85</u>	<u>-0,29</u>	<u>-0,55</u>	<u>-0,28</u>	<u>-0,34</u>	<u>0,54</u>	1	
ЭОте	<u>-0,86</u>	<u>-0,38</u>	<u>-0,63</u>	<u>-0,46</u>	<u>-0,49</u>	<u>0,52</u>	<u>0,74</u>	1
ЭОта	<u>-0,91</u>	<u>-0,37</u>	<u>-0,48</u>	<u>-0,49</u>	<u>-0,59</u>	<u>0,47</u>	<u>0,59</u>	<u>0,71</u>
	ПК	БУ	∇T	∇F	∇φ,	КТПа	КТПв	ЭОте

Рисунок 2 - Величины коэффициентов ранговой корреляции исследуемых показателей у юных биатлонистов

Результаты исследования

Проведённый анализ существующих методик для оценки уровня двигательных координаций и сенсомоторики у биатлонистов выявил у них недостаточный уровень метрологического обеспечения. В результате проведённых исследований нами установлены информативные показатели двигательных координаций и сенсомоторики у биатлонистов разных возрастных групп. Применённое при этом специальное компьютерное устройство позволяет снизить трудоёмкость процессов изучения и контроля изучаемых показателей

Увеличение скорости центральной плоскости сравнимо с увеличением возбудимости и при различных сочетаниях может указывать на:

- адаптированный тип регуляции (при умеренном синоптическом переносе и умеренном нервно-мышечном переносе);
- возбудимый (судорожный) тип (в зависимости от ускоренной или умеренной синоптической передачи и ускоренной нервно-мышечной проводимости);
- трансцендентный тип (при условии снижения нервно-мышечной проводимости).

Умеренная скорость центрального уровня регуляции сопоставима с оптимальным соотношением процессов стимуляции и торможения и может свидетельствовать о следующем в различных сочетаниях:

- оптимальный тип (в зависимости от умеренной скорости синоптической передачи и умеренной нервно-мышечной проводимости);
- напряженный тип (в зависимости от ускорения нервно-мышечной проводимости и замедления синоптической передачи);
- тормозного типа (при условии снижения нервно-мышечной проводимости и ускорения синоптической передачи);
- смешанные типы.

Выводы.

Таким образом, по результатам исследований биатлонисты с сенсомоторной регуляцией показали на практике результаты, которые были на порядок выше, чем у тех, кто использовал обычные тренировки, которые можно использовать для оценки эффектов тренировочного процесса и корректирующих действий в занятиях спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. – М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Жуков С.В., Сб.материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта»-Воронеж. ВГИФК, 2019.-с.15-20.

3. Зеленского А.В., Зрыбнева Н.А Структура стрелковой подготовки биатлониста. Учебник / Под ред.-Москва. КНОРУС, 2021. – 510 с
 4. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. –М.: Планета, 2017. –109 с
 5. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.
 6. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
 7. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
 8. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2015. –289 с.
- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2017. – 431 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ АКТИВИЗАЦИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ И СПОСОБЫ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ

*Иванов В.И., канд. пед. наук, доцент, Vladimir_Ivanov1954@mail.ru
Казанский национальный исследовательский технологический университет
Россия, Казань*

Аннотация. В данной статье исследуются факторы, вызывающие активизацию деятельности студентов-пловцов, раскрываются способы активизации студентов в учебной и внеучебной деятельности.

Ключевые слова: исследование, факторы, активизация, студенты, спортивное направление деятельности.

THE STUDY OF THE FACTORS THAT CAUSE THE ACTIVATION OF THE ACTIVITY OF STUDENT SWIMMERS AND THE WAYS OF ITS IMPLEMENTATION

*Ivanov V.I., PhD, associate professor, Vladimir_Ivanov1954@mail.ru
National Research Technological University
Russia, Kazan*

Abstract. This article examines the factors that cause the activation of students-swimmers, reveals the ways to activate students in educational and extracurricular activities.

Keywords: research, factors, activation, students, sports activity.

Исследование проводилось на базе кафедры физвоспитания Казанского национального технологического университета (КНИТУ). Цель исследования: выявление факторов активизации студентов-пловцов в учебной и внеучебной деятельности.

Задачи:

- проведение анкетирования, интервьюирования среди студентов-пловцов вуза;
- выявление факторов, активизирующих деятельность студентов;
- разработка предложений по способам реализации факторов, вызывающих активизацию студентов в учебной и внеучебной деятельности.

В исследовании приняло участие 30 студентов-пловцов.

На начальном этапе анкетирования, интервьюирования распределение мотивов активизации студентов происходило в следующей последовательности:

- профессиональный 67.8%;
- познавательный 34.4%;
- процессуальный 23.9%;
- престижный 16.2%;
- коллективистский 12.8%.

Результаты анкетирования показали высокую степень направленности студентов на освоение будущей профессии. Освоение же профессии в полной мере затрудняется по следующим причинам: нехватка средств на пропитание, проживание, затраты, связанные с учебой, досугом, поддержанием здоровья в период умственной и физической перегрузки. Усугубляется это и тем, что более 70% студентов - это приезжие учащиеся с других регионов России, ближнего зарубежья, иностранцы, ведущие самостоятельный образ жизни. Многие из них и студентов университета, в силу разных причин, не получают или не хотят получать материальной помощи от родителей и близких. Материальная база университета не позволяет разместить в общежитиях на проживание всех желающих студентов. Преимущества на проживание имеют студенты активисты, имеющие достижения в учебной, научно-исследовательской, общественно-значимой, культурно-творческой, спортивной деятельности. В этой связи, главной движущей силой студентов при успешном освоении учебной программы и получении диплома об окончании вуза является изыскание средств на обучение без ущерба для освоения будущей профессии. Это реально и возможно при активизации студентов в студенческой жизни университета. Материальная помощь студентам от факультетов, где они учатся, может быть предоставлена в следующих случаях:

1. Получение стипендии в объеме 1800 рублей в случае, где, по итогам сессии, идет преобладание четверок по предметам над пятерками;
2. Получение стипендии в объеме 3600 рублей в случае, где, по итогам сессии, идет преобладание пятерок по предметам над четверками;
3. Получение стипендии в объеме 5400 рублей в случае получения всех пятерок по предметам по итогам прошедшей сессии;
4. Получение повышенной материальной помощи, еслиходишь в состав сборной команды университета по какому-либо виду спорта;
5. Получение повышенной государственной академической стипендии (ПГАС) за достижения в учебной, научно-исследовательской, общественно-значимой, культурно-творческой, спортивной деятельности в объеме 9000 рублей.

Эти суммы по стипендиям могут незначительно колебаться в зависимости от текущего семестра. Отметим, что если первые три пункта стипендии зависят от общепринятой в вузе системы оценки знаний студентов (три, четыре, пять), то по пункту пятому – получение ПГАС зависит от количества баллов, которые можно получить, участвуя в различных видах деятельности (учебной, научно-исследовательской, общественно-значимой, культурно-творческой, спортивной), на разном уровне мероприятия (международный, всероссийский, региональный, городской, вузовский, уровень ДАС, институтский/факультетский), а также участвуя в выполнении нормативов и требований золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей возрастной группе, в номинации – победитель, призер, участник. Соответственно, чем выше уровень мероприятия, тем большее количество баллов студент набирает и тем выше шансы на получение повышенной государственной академической стипендии. Кроме этого, мы предлагаем варианты набора баллов, участвуя в соревнованиях различного уровня по плаванию и здесь существуют свои тонкости. Осветим этот вопрос подробнее.

Межвузовские соревнования по плаванию Республики Татарстан проводятся один раз в год. Даже, если 50% пловцов КНИТУ будут в призерах в лично-командном первенстве этого будет недостаточно для получения ПГАС. Участвовать в более высоком уровне соревнований (Первенство г.Казани, чемпионат РТ, России) это значит практически остаться без призовых мест, так как ведущими обладателями пловцов являются специализированный вуз – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, имеющая свой бассейн, а также вузы, имеющие свой бассейн и неограниченное время для плавания. Это университет им. В. И. Ленина, Казанский национальный технический университет и др. Для того, чтобы успешно выступать на соревнованиях по плаванию на высоком уровне, они должны специализироваться в определённых видах плавания, на определенных дистанциях и в рамках 25 и 50 м бассейна. Отсюда следует, что они не могут «распыляться» на менее значимые соревнования и на соревнования по плаванию вне бассейна. Тем не менее соревнования по плаванию проходят:

- в формате открытой воды на различные дистанции вольным стилем вплоть до марафонской (10 км);
- в формате холодного плавания от короткой дистанции на 25 м до средней на 200 м различными видами плавания;
- в формате видов спорта многоборья, в состав которого входит плавание (акватлон, триатлон, полиатлон, спасательное многоборье, морское многоборье, офицерское троеборье, современное пятиборье, многоборье ГТО).

Причем эти соревнования проводятся по возрастным группам вплоть до 100 летнего возраста и, большинство из них, имеют статус от регионального уровня до международного, Чемпионата Европы, Мира, Всемирных спортивных игр. Более того, имея хорошую физическую подготовку пловцы могут участвовать в составе команды по парусному спорту. Таким образом, с одной стороны, мы разнообразим спортивную жизнь студента, где требования к результатам по плаванию снижаются, с другой стороны - даем возможность студенту занимать призовые места в других видах спорта, приобретать опыт выступления на соревнованиях различного направления и набирать необходимые баллы для получения ПГАС.

На наш взгляд, в условиях технологического вуза, где нет хорошей водно-спортивной базы и не ставится задача выпуска специалиста по физической культуре, спорту и туризму с узкой специализацией по виду спорта, такой подход к организации спортивной деятельности студентов вполне логичен и гармонически вписывается в структуру организации спортивной деятельности вузов, не связанных с физической культурой, спортом и туризмом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д.Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
2. Колосовский Н.Н., Овчинников М.Ф. Морское многоборье. – М.: ДОСААФ СССР, 1976. – 119с.
3. Ньюсом П, Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пол Ньюсом, Адам Янг; пер. с англ. Дианы Айше; под ред.Сергея Ленивкина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с. (Спорт-драв)
4. Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021). – К.: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. – 1136 с.
5. Нечунаев И. П. Плавание. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2013. – 320 с. (Книга - тренер).

ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ

*Ильин С. Н., старший преподаватель, silin8209@mail.ru,
Казанский государственный институт культуры
Ишмухаметова Н. Ф., старший преподаватель, inellyaf@mail.ru
Казанский государственный аграрный университет
Россия, Казань*

Аннотация. На сегодняшний день проанализировано и обозначено современное состояние физического воспитания детей и учащейся молодежи, подростков, школьников. Уровень заинтересованности и развития массового спорта в образовательных учреждениях, а также мотивации усовершенствования физиологических, силовых характеристик не соответствуют желаемым показателям. Сегодня необходимо коренным образом изменить сам подход к физическому воспитанию школьников, подростков и развитию спорта в образовательных учреждениях и спортивных секциях. Педагогическая практика за последнее время дала понять необходимость использования в ходе физического воспитания в школе позитивного опыта и огромного технологического потенциала спорта. Реализация физического воспитания в школах предполагает внедрение высоких спортивных технологий, адаптированных к условиям школы, в практику физического воспитания школьников и остальной учащейся молодёжи.

Ключевые слова: заинтересованность, здоровье подростков, спорт, физическое воспитание.

THE PROBLEM OF MODERN PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOLS

*Ilyin S. N., senior lecturer, silin8209@mail.ru
Kazan State Institute of Culture
Ishmukhametova N. F., senior lecturer, inellyaf@mail.ru
Kazan State Agrarian University
Russia, Kazan*

Abstract. Nowadays, the current state of physical education of children and young students, adolescents, and schoolchildren has been analyzed and identified. The level of interest and mass development of sport in educational institutions, as well as the motivation to improve physiological and strength characteristics, do not correspond to the desired indicators. Today, it is necessary to radically change the approach to physical education of schoolchildren, adolescents and the development of sports in educational institutions and sports sections. Recently, pedagogical practice has made it clear that it is necessary to use positive experience and the huge technological potential of sports in the course of physical education at school. Implementation of physical education involves the introduction of high sports technologies adapted to the school environment in the practice of physical education of schoolchildren and other students.

Keywords: interest, adolescent health, sports, physical education.

Физическое воспитание – это совершенно особый образовательный предмет, виды деятельности которого развивают мотивационную сферу и затрагивают психологические, педагогические и социальные аспекты развития личности. Снижение уровня мотивации к занятиям физической культурой у современных школьников происходит по целому ряду причин, рассмотренных далее.

Причинами плохого положения в области физического воспитания среди школьников является общая невовлечённость и незаинтересованность к физической

культуре и спорту; отсутствие эффективных форм построения и проведения занятий среди школьников. Поэтому помимо физического развития критерием эффективности должен считаться уровень вовлечённости подростка.

Так, целью исследования является разработка экспериментального обоснования эффективности физического воспитания учащихся на основе физического воспитания в современной школе.

Объектом исследования определим процесс повышения заинтересованности к физическому воспитанию в школах.

Предмет исследования - организационно-педагогические условия преобразования физического воспитания учащихся на основе спортивно ориентированных технологий обучения и физического воспитания в школе.

Задача исследования состоит в том, что если в процессе обучения и физического воспитания учащихся использовать педагогические технологии эффективно, то это будет способствовать:

- улучшению двигательных качеств, а также активности учащихся;
- увеличению функциональных способностей учащихся за счет повышенного объема двигательной активности;
- повышению уровня физического развития и физической подготовленности каждого школьника;
- сохранению и укреплению здоровья детей;
- формированию устойчивого интереса к целенаправленной спортивной тренировке и овладению навыками соревновательной деятельности;
- самореализации личности и формированию у школьников личностного самоопределения средствами физической культуры и спорта;

За последние годы сложилось устойчивое отставание сферы физкультурного образования на фоне остальных образовательных направлений. Оно отчетливо проявляется в том факте, что подрастающее поколение в большинстве своем сравнительно успешно овладевает научными и гуманитарными знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, и в то же время, физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни.

Показатели физиологической подготовленности нынешних подростков только на 60 процентов достигают результатов их ровесников в 60-е и 70-е года прошедшего века.

По надежным сведениям Министерства здравоохранения и социального формирования, отчетливо отслеживаются характерные ухудшения состояния здоровья детей в процессе их учебы в школе. Отсутствие определенных физических нагрузок пагубно отражается на здоровье детей: за время обучения в школе, у учеников в пять раз увеличивается количество нарушений зрения и осанки, в четыре раза возрастает число нарушений психического здоровья, в три раза возрастает количество детей с заболеваниями органов пищеварения. В то же время с началом учебы детей в школе их суточная норма физической активности уменьшается в два раза, так как большую часть времени ученики пребывают в неподвижном положении. Недостаточная физическая активность приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, развитию патологии костно-мышечной системы, росту травм. Невысокий уровень состояния здоровья детей влияет и на ход их адаптации к нагрузкам. По этому поводу общеизвестный русский профессор В. Сухомлинский отмечал, что 85% неуспевающих учащихся отстает от ровесников не из-за лени или нерадивости, а из-за телесных недугов, болезней, последствием которых представляется непроизвольное сокращение нагрузок на ослабленный организм. Одной из трудноразрешимых задач, по сей день продолжает быть повышенная популярность среди детей и подростков токсикомании и алкоголизма. Увеличилось число детей, употребляющих наркотики, спиртное и, пристрастившихся к курению. Примерно половина из них страдают хроническими заболеваниями.

Большое количество подростков школьного возраста полностью освобождены от уроков физкультуры из-за состояния здоровья, не удовлетворяющего нормам (примерно 1 млн.). К числу ключевых проблем, действующих на характер физического воспитания подростков и детей, необходимо отнести также недостаточное число спортивных секций, компаний ОФП и т. К тому же в последнее время принимая во внимание с повышением цены коммерческих физкультурно-оздоровительных услуг, и увеличения тарифов на спортивную обмундировку и спортивные снаряды для большинства детей занятия физической культурой и спортом стали недоступными.

На сегодняшний день около 3/4 обучающихся в общеобразовательных школах не занимаются спортом на постоянной основе. Возникшая обстановка, вне всяких сомнений, является критической. Очевидно, что подобное состояние в сфере обучения и образования связано с деятельностью системы образования в этом направлении. Как не прискорбно, но качество физического воспитания в школах и других учебных заведениях не устраивает учеников в старших классах. 40 процентов старшеклассников они не удовлетворены тем, как проводятся уроки физической культуры. Больше 70 процентов старшеклассников считают, что они не приобрели в школе нужных познаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Молодежь не умеет пользоваться средствами физической культуры для организации здорового, содержательного досуга в свободное время. Следовательно, в физическом воспитании подростков и развитии общественного спорта в общеобразовательных учреждениях имеется ряд важных проблем:

- крайне низкий уровень физического здоровья основной доли обучающихся школьного возраста;
- неэффективное применение каникулярного времени обучающихся для системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
- низкая эффективность уроков физической культуры и слабая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- недостаточное количество учебного времени на обязательные уроки физической культуры;
- сведение преподавательского процесса на уроках физической культуры к решению частных задач, не соединенных с целью совместного среднего образования по части физической культуры;
- недостаточное увлечение к образованию учащихся в области физической культуры, развитию стабильных интересов, мотиваций, потребностей и установок на самостоятельные обучения физиологической культурой и спортом;
- отсутствие целеустремленной пропаганды ценностей физической культуры и спорта, здорового образа -низкий уровень методичного обеспечения, а также неэффективное использование новых и действенных физкультурно-оздоровительных технологий;
- несогласованность действий органов образования, здравоохранения и физиологической культуры и спорта в вопросах физического воспитания подростков;
- недооценка значения физического воспитания преподавательскими коллективами образовательных учреждений; -отсутствие традиций физического обучения родителями и опекунами;
- крайне неудовлетворительное денежное и материально-техническое обеспечение физического воспитания в образовательных учреждениях.

Первопричинами определившегося расположения в физическом воспитании, негативного отношения подростков к физической культуре являются, в первую очередь, недостаток действенных конфигураций системы уроков физической культуры и спорта школьников, безрезультатное применение каникулярного времени обучающихся для системы физкультурно-спортивной работы. Поэтому аспектом эффективности работы общеобразовательных учреждений кроме уровня физического

развития и физической подготовленности учащихся является заинтересованность самих учащихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. «Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе» 2006.
2. Бальсевич В.К. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - 2005. - №5. - С. 50 - 53.
3. Латыпов И. К. «Детский тренер»- 2008. - №3. - С. 4 - 14.
4. Латыпов И.К. «Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы» 2008.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «ВГАФК» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

*Ильченко А.А., к.п.н., antonai5@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье указаны документы, которыми следует руководствоваться при разработке положения Спартакиады студентов, регламента информационной безопасности в целях минимизации рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 при организации и проведении спортивных мероприятий на базе ФГБОУ ВО «ВГАФК». Изложены основные проблемы при организации и проведении Спартакиады студентов ФГБОУ ВО «ВГАФК» в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 в видах спорта дартс, шахматы, настольный теннис, бадминтон. Даны рекомендации ответственным за спортивную работу на кафедрах, обращено внимание на то, что одной из основных целей проведения Спартакиады является выявление сильнейших спортсменов для участия в межвузовских соревнованиях. Представлены предложения для проведения Спартакиады студентов ФГБОУ ВО «ВГАФК» на более высоком организационном уровне.

Ключевые слова: коронавирус, организация, пандемия, проблемы, проведения, спартакиада, студенты

PROBLEMS OF ORGANIZATION AND CONDUCTING SPARTAKIADS OF STUDENTS FSBEI HE "VSPEA" IN THE CONDITIONS OF THE CORONAVIRUS PANDEMIC

*Ilchenko A.A, PhD, antonai5@yandex.ru,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

Abstract. The article specifies the documents that should be followed when developing the provisions of the Students' Spartakiad, information security regulations in order to minimize the risks of the spread of the new coronavirus infection COVID-19 when organizing and holding sports events at the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Physical Education Academy". The main problems in organizing and holding the Spartakiad of students of "VSPEA" in the context of the persisting risks of the spread of COVID-19 in the sports of darts, chess, table tennis, badminton are stated. Recommendations are given to those responsible for sports work at the departments, attention is drawn to the fact that one of the main goals of the Spartakiad is to identify the

strongest athletes to participate in interuniversity competitions. Proposals are presented for the Spartakiad of students of "VSPEA" at a higher organizational level.

Keywords: coronavirus, organization, pandemic, problems, holding, spartakiad, students

Одной из основных задач при организации и проведении спортивных мероприятий в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 является обеспечение безопасных условий.

В настоящее время соревнования проводятся с учетом соблюдения требований разрешительных актов, принятых в рамках борьбы с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) на территории Волгоградской области, а также Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Министром спорта Российской Федерации О.В. Матыциным и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой, с учетом дополнений и изменений в Регламент, утвержденных Минспортом России и Роспотребнадзором от 31.07.2020 г. [1].

Несмотря на то, что внутри вузовские соревнования не являются официальными спортивными мероприятиями регионального уровня, это вовсе не означает что элементарные правила обеспечения инфекционной безопасности при проведении данных соревнований необходимо игнорировать.

Тем не менее, если мы обратимся к положению о проведении Спартакиады студентов спортивно-педагогических кафедр ФГБОУ ВО «ВГАФК» 2020- 2021 учебного года [2], то мы не найдем там ни одного пункта касающегося непосредственно обеспечения безопасных условий в условиях распространения рисков COVID-19, оно аналогично положению на 2019-2020 учебный год.

Ситуацию можно было бы поправить, если бы в момент принятия решения о том, что данные соревнования состоятся был бы дополнительно разработан регламент обеспечения инфекционной безопасности при проведении Спартакиады, однако нет и его.

Таким образом один из основных вопросов касающихся казалось бы очевидных вещей таких как обеспечение неограниченной возможности гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков, информирование при нахождении в игровом зале спортсменов, судей об обязанности соблюдать принципы социального дистанцирования не менее 1,5 м, обязательное использование средств индивидуальной защиты во время туров (шахматы), о том, что прием пищи во время соревнований запрещен, только бутилированная вода и т.д. полностью ложится на главного судью конкретного вида спорта, начиная от разъяснения и заканчивая непосредственно предоставлением антисептика (выше предоставленная информация касается видов соревнований дартс, шахматы, бадминтон, настольный теннис, где я являлся главным судьей).

Теперь что касается проведения соревнований. Остановимся на основных проблемах, с которыми пришлось столкнуться.

В дисциплине дартс согласно положению состав команды 4+4 (в зачет идут 3+3 лучшие результаты), таким образом становится очевидно, что соревнования массовые. Одна команда 8 человек, 9 кафедр соответственно 72 человека. Согласно положению предварительные заявки главному судье подаются за два дня до начала соревнований. Однако, как показывает практика передаются в большинстве случаев только полностью оформленные заявки с печатью и допуска врача непосредственно в день соревнований за 10-30 минут это касается большинства видов. Таким образом, точное количество участников становится известно только в день соревнований. Анализируя таблицы прошлых лет рис.1 становится очевидно, что не заявляется одна или две команды.

Здесь мы сталкиваемся сразу с несколькими проблемами элементарная нехватка спортивного инвентаря, дезинфекция спортивного инвентаря, ограниченное время на проведение соревнований.

Казалось бы, очевидным решением в данной ситуации распространения коронавирусной инфекции распределить потоки и организовать, например, приход 3-х команд к определенному времени. Соревнования начинаются в 14.30 в 105 зале. А арендаторы приходят в 16.00. Соответственно элементарно на то, чтобы распределить потоки просто нет времени.

Проблемы с инвентарем и ограниченностью по времени аналогичны во всех видах спорта проводимых в 105 зале: дартсе, бадминтоне, настольном теннисе.

В шахматах мы сталкиваемся ежегодно с проблемой нехватки инвентаря (шахматных досок, фигур, часов). Как правило она решалась, тем, что студенты или заведующие кафедры у которых есть шахматы предоставляли их на время соревнований. В этом году добавилась еще одна проблема с рассадкой участников с соблюдением дистанции, дистанция между участниками непосредственно за столом соблюдается, а для того, чтобы следующая доска тоже располагалась с дистанцией необходимы еще столы, стулья и более вместительная аудитория, либо необходимо задействовать еще одну аудиторию (соответственно тогда возникает необходимость в дополнительных квалифицированных судьях).

СОРЕВНОВАНИЯ	Кафедра								
	ТиМ ЛА	ТиМ ФВ	ТиМ ВВС	ТиМ Гим	ТиМ АФК	ТиМ СИ	ТиМ СЕиТА	ТиМ ТСиА	ТиМ Фут
ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА(ж)	10	3	2	6	5	1	4	7	10
ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА(м)	10	3	5	6	4	2	1	10	7
БАСКЕТБОЛ(м)	2	4	7	8	3	1	6	10	5
БАСКЕТБОЛ(ж)	1	3	5	8	7	2	6	4	10
МНОГОБОРЬЕ ВФСК ГТО (2 курс) (м)	4	3	6	8	2	7	1	10	5
МНОГОБОРЬЕ ВФСК ГТО (2 курс) (ж)	1	6	5	2	3	7	8	4	10
ДАРТС (м)	8	1	4	10	3	5	7	2	6
ДАРТС (ж)	4	1	2	10	5	3	7	6	10
ШАХМАТЫ (м)	3	1	6	8	2	4	7	9	5
ШАХМАТЫ (ж)	10	2	1	4	3	5	6	7	10
БАДМИНТОН	2	1	3	6	4	10	7	5	10
Н/ТЕННИС	6	3	2	5	4	1	7	8	10

Рисунок 1. Итоговая таблица результатов Спартакиады студентов спортивно-педагогических кафедр ФГБОУ ВО «ВГАФК» 2019-2020 учебного года. Примечание: * - за неучастие кафедры в виде программы команда получает 10 штрафных очков

Хотелось бы обратить внимание непосредственно ответственных за спортивную работу на кафедрах и рекомендовать: прежде всего внимательно читать положение, не забывать, что одна из целей проведения Спартакиады является выявление сильнейших спортсменов для участия в межвузовских соревнованиях, соответственно формировать команду из студентов тех, которые действительно занимаются или увлекаются данным видом спорта.

А также напоминать студентам:

- соблюдать принципы социального дистанцирования не менее 1,5 м;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- не опаздывать к началу соревнований;
- входить в зал только в спортивной обуви и форме;

- соблюдать технику безопасности;
- ознакомиться с правилами вида спорта до соревнований (судья может разъяснить непонятные пункты правил во время соревнований при необходимости, но не объяснять их от начала и до конца).

Для проведения Спартакиады на высоком организационном уровне необходимо прежде всего решить вопрос с нехваткой инвентаря; проводить техническое совещание с представителями кафедр, ответственных за спортивную работу. Если ситуация с коронавирусной инфекцией сохранится, то на следующий год при разработке положения Спартакиады, регламента обеспечения инфекционной безопасности принять к сведению информацию, изложенную в ходе данного доклада в целях минимизации рисков распространения COVID-19.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74369921/#review>
http://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/2b2/Polozhenie-Spartakiada-studentov-VGAFK_2020.pdf

УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА НЕЁ

Имамалыев Т. И., студент, imamalyevtalech@gmail.com
Цыганкова В. О., преподаватель
Кубанский государственный аграрный университет имени
И. Т. Трубилина», Россия, Краснодар

Аннотация. В данной статье изложен материал о понятии не только умственной работоспособности, но и физической. Описаны периоды и виды работоспособности. Представлена информация о возможностях студенческого организма как единого целого для различных видов умственной и двигательной деятельности. Даны понятия об усталости и возможных способах ее избежать. Также рассказали о возможных видах отдыха. Представлены положительные и отрицательные стороны утомления и отдыха, а также сочетания и чередования различной деятельности и влияние ее на организм обучающихся. Утвердительно можно сказать о положительных влияниях активной физической деятельности на организм студентов Кубанского государственного аграрного университета.

Ключевые слова: производительность, работоспособность, студенты, физическая культура, физическая усталость, эффективность.

MENTAL AND PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS AND THE INFLUENCE OF VARIOUS FACTORS ON IT

Imamalyev T. I., student, imamalyevtalech@gmail.com
Tsygankova V. O., lecturer
Kuban State Agrarian University,
Russia, Krasnodar

Abstract. This article describes not only the concept of mental but also physical ability. The periods and types of work are described. Information about the possibilities of the student body as a whole for various kinds of mental and motor activities is presented. Concepts of fatigue and possible ways to avoid it were given. Possible forms of rest are described. The positive and negative aspects of fatigue and rest, as well as combinations and alternations of various activities and its influence on the body of learners are presented. The

positive effects of active physical activity on the organism of students of Kuban State Agrarian University can be said in the affirmative.

Keywords: productivity, performance, students, physical education, physical fatigue, efficiency.

Введение. Работоспособность – это способность человека выполнять определенные действия в установленные временные ограничения и параметры производительности. С одной стороны, он отражает способность биологического характера человека, служит признаком его способностей, с другой – выражает свою социальную сущность, что является признаком успеха в овладении требованиями определенной деятельности [1, 5, 7].

Конкретные знания, умения и навыки, а также некоторые психофизические качества, такие как внимание, память, характеристики сердечно-сосудистой и эндокринной систем, лежат в основе профессиональной деятельности человека. Кроме того, чтобы преуспеть в деятельности, черты личности, такие как ум, ответственность, целостность и комплекс специализированных качеств, требующих определенной деятельности, играют огромную роль. Работоспособность зависит от степени мотивации задачи, которая соответствует способностям человека. Все это, без исключения, влияет на эффективность работы и производительность труда [2, 4].

В каждый период, работоспособность обусловлена влиянием различных внешних и внутренних условий, не только индивидуально, но и в их совокупности. Эти условия можно разделить на три основные категории: физиологические – общее состояние здоровья и многофункциональная готовность: сон, питание и т. д.; физические – действие на организм через эмоции: уровень и тип освещения на рабочем месте, температуру в помещении, степень шума и т. д.; психические – благополучие, состояние духа, мотивация и т. д. [3, 6, 11]

Молодость более благоприятна для физиологической и интеллектуальной работы. Наука накопила экспериментальную информацию о том, что непосредственные способности молодого организма позволяют ему трансформировать и осваивать большой академический материал во время обучения, и применять его по-новому во взрослой жизни.

Многочисленные исследования по изучению особенностей мышления, памяти, устойчивости интересов, динамики интеллектуальных рабочих способностей во время производственной работы у приспособленных к регулярным физиологическим перегрузкам индивидов и у неадаптированных людей говорят, что особенности интеллектуальных способностей напрямую зависят от степени общей и особой физиологической подготовленности. Интеллектуальная работа, по крайней мере, будет мало подвержена негативным условиям, если преднамеренно использовать ресурсы и методы физической культуры (например, физическое воспитание, активный отдых и т. д.) [2, 9].

Физическая и интеллектуальная работоспособность считается обратным отображением состояния усталости – чем больше нагрузка увеличивается, тем ниже производительность. Обычно физиологический процесс усталости приравнивается к снижению функциональных возможностей организма, что обусловлено выполнением в определенной степени интеллектуальной и физической активности. Степень физической и интеллектуальной работоспособности обусловлена скоростью и характером усталости, т. к. существует состояние, возникающее из-за активности с отсутствием процесса восстановления в организме. Однако всегда в качестве основного результата, усталость считается снижением производительности и ее эффективности [8].

Физическая усталость возникает как при местных, так и при общих физических перегрузках. Это обусловлено переменной функциональной активностью нервных окончаний, патологией функций передачи нервных импульсов и, кроме того, истощением функциональных резервов в мышцах.

Умственная усталость и связанное с этим снижение работоспособности имеют свои отличительные черты. При умственной усталости снижается сила памяти, поэтому все вещи, которые были усвоены в последнее время, быстро исчезают из памяти. При длительной умственной работе в организме есть все шансы на возникновение функциональных изменений, которые обусловлены практически отсутствием физической активности. Это проявляется в смещении в худшую сторону сердечной деятельности, склеротических сосудистых модификациях, проявлениях гипотонии, гипертонии, возникновении неврозов. Кроме того, он снижает работоспособность абсолютно всех внутренних органов. Это связано с тем, что небольшой поток данных поступает в мозг со слабой мышечной системой, т. е. это приводит к ослаблению процесса детонации и торможению в определенных корковых зонах больших полушарий. Появляется состояние повышенной усталости, снижение уровня интеллектуальных и физических способностей. Снижение мышечного тонуса ухудшает осанку [6, 10].

Студенческий день полон впечатляющих интеллектуальных и эмоциональных перегрузок. Вынужденная рабочая поза, при которой мышцы удерживают организм в определенном состоянии в течение длительного периода времени, частые нарушения порядка работы и отдыха, необычные физические перегрузки – все без исключения могут стать фактором утомления, который накапливается и преобразуется в усталость.

Чтобы это не произошло, один тип работы должен быть заменен другим. Физиологическая суть восстановления сил на первый взгляд довольно проста. Однако после тяжелой физической работы усталость растягивается на несколько дней, а после тяжелой интеллектуальной работы – даже на две недели. И почти никто не понимает, что недельный перерыв после экзаменационной сессии – очень малое время для полного выздоровления. А в том случае, если студент не принимает мер предосторожности (повышенная двигательная активность, время на открытом воздухе и т. д.), переутомление к концу семестра является значительным, а это может помешать эффективному обучению [1, 7].

Наиболее эффективной моделью отдыха в интеллектуальной работе является активный отдых в виде небольшой физической работы или физических упражнений. Рационально выбранный порядок рабочего дня и физические, спортивные мероприятия, могут значительно помочь снять усталость.

Как пример, можно привести Кубанский государственный аграрный университет. С 1-го по 3-ий курс все студенты получают физическую нагрузку в виде элективных курсов по физической культуре и спорту. Университет предоставляет возможность студентам не только активно заниматься умственной деятельностью, но также и физической. Несмотря ни на что, данное учебное заведение готово активно заниматься с студентами. Так, в период пандемии в 2020 году, когда занятия проводились дистанционно, в основном студенты получали интеллектуальную работу, но элективные курсы по физической культуре и спорту, все равно, проводились. Это помогало студентам значительно снять усталость, которая наступала из-за большой интеллектуальной работы.

Способность человека к длительной и тяжелой работе в значительной степени ограничена его личными физическими способностями. Но физические способности человека могут меняться под влиянием использования средств физической культуры и спорта. Такие занятия повышают степень функциональных способностей, физическую и психологическую стабильность; снижают заболеваемость; гарантируют значительное насыщение и индивидуальную эффективность работы. Все без исключения подчеркивает важность будущего профессионала, но во время обучения стоит позаботиться об этом, чтобы обеспечить физическую и психологическую готовность к интенсивной профессиональной работе [4, 11].

Вывод. Обобщенные данные об эффективном использовании средств физической культуры в процессе обучения, обеспечивающих состояние значимых достижений учащихся в учебном и рабочем случае, заключаются в следующем:

постоянная поддержка работоспособности в учебной работе; экспресс-адаптивность; эмоциональная стабильность в трудных условиях; успешное применение образовательных требований и достойных академических достижений; высокая дисциплина и организация обучения, дома, отдыха; разумное использование свободного времени для индивидуального и профессионального развития.

Следует отметить, что сочетание учебной деятельности со спортивной деятельностью должно иметь оптимальный баланс, который зависит от личных качеств и возможностей человека, а также от условий труда, жизни и наличия спортивных баз.

Регулярные физические нагрузки и, самое главное, тренировочное обучение в спорте, оказывают положительное влияние на психические функции, с детства формируют интеллектуальную и эмоциональную стабильность к напряженной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Калашник Е.А. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / Е.А. Калашник, А.В. Яни, Е.Г. Плотников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 5. С. 27-33.

2. Кузнецова З. В., Клименко А. А. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. – 2019. – С. 332-334.

3. Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 862-869.

4. Логвина А.И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А.И. Логвина, И.С. Матвеева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 547-552.

5. Матвеев В. С. Современные методы диагностики продуктивности управления исследовательской деятельностью / В. С. Матвеев, И. С. Матвеева, Л. А. Матвеева, Н. В. Ходаринова, В. Л. Шапошников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 195-199.

6. Матвеева И. С. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления "Физическая культура" / И. С. Матвеева, В. С. Матвеев, И. В. Тихонова, А. С. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 207-210.

7. Особое состояние студентов во время экзаменов [Электронный ресурс] URL: <http://studopedia.org> // Физическая культура студента и жизнь

8. Работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://www.up-pro.ru> // Управление производством

9. Тарарина Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 653-659.

10. Физическая работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://medbiol.ru> // Биология и медицина

11. Яни А.В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. профилактика гиподинамии / А.В. Яни, И.А. Каминская // В сборнике: Педагогика: традиции и инновации. IV международная очно-заочная научно-практическая конференция. 2018. С. 64-68.

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕМЕНЫ: СТЕПЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ

*Казакова В.М., магистрант
Степанова О.Н., д.п.н., профессор,
Московский педагогический государственный университет
Россия, Москва*

Аннотация. В статье представлен анализ научной литературы для определения степени изученности проблемы организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности

Ключевые слова: физическая рекреация, организация, младшие школьники, перемена.

THE PROBLEM OF ORGANIZING PHYSICAL RECREATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF CHANGE: DEGREE OF STUDY

*Kazakova V.M., Master's degree student
Stepanova O.N., Grand PhD, professor,
Moscow State Pedagogical University
Russia, Moscow*

Abstract. The article presents an analysis of the scientific literature to determine the degree of knowledge of the problem of organizing physical recreation of primary school students in extracurricular activities.

Keywords: organization, physical recreation, primary school students, extracurricular activities

Педагогические наблюдения показывают, что не во всех школах систематически используются минуты физкультуры, перерывы в занятиях физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры и т. д. На переменах занятия младших школьников никак не организованы. При этом анализ литературы показывает, что больше половины школьников 7-9 лет имеют хронические заболевания, у детей 7-8 лет в среднем 2 диагноза, 10-11 лет - 3 диагноза. Основные причины - стресс в процессе учебной деятельности (его постоянно или периодически испытывают до 80% студентов), интенсификация учебного процесса, неудовлетворительная организация плановых занятий, преобладание занятий со статическими нагрузками. Это влечет за собой искусственное снижение объема двигательной активности школьников, дефицит которой уже в младших классах составляет 35-40%. Три урока физкультуры в неделю не компенсируют эту ситуацию, так как во многих школах наличие спортивных сооружений рассчитано на 2 урока в неделю, а 3-е занятие проводится с низкой интенсивностью. Исследование проводится на базе московской школы ГБОУ СОШ № 1368. Контингент исследования – обучающиеся вторых классов.

Цель исследования – разработка модели организации и программы физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности.

Объект исследования – физическая рекреация младших школьников в условиях внеурочной деятельности

Предмет исследования – организация и содержание физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать сущность и опыт организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности.

2. Оценить уровень двигательной активности, физического развития, физической подготовленности и арсенал двигательных действий современных обучающихся младшей школы.

3. Охарактеризовать интересы и потребности младших школьников в физической рекреации в условиях внеурочной деятельности.

4. Выявить современные представления педагогов о направленности, содержании, особенностях и качестве организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности.

5. Разработать модель организации и программу физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности обосновать их эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Беседа.

4. Анкетирование.

5. Антропометрия.

6. Тестирование.

7. Шагометрия.

8. Экспертная оценка.

9. Педагогический эксперимент.

10. Методы математической статистики.

Рабочий план исследования

Первый этап исследования

Анализ степени изученности проблемы показал, что изучением проблем физической рекреации занимались П.А. Виноградов, В.М. Выдрин и др. Важность и необходимость использования физической рекреации в жизни каждого человека отмечали П.А. Виноградов, Ю.А. Зубарев, А.Т. Паршиков, Л.Б. Шорохова и др. Теоретические основы физической рекреации как учебной дисциплины представлены в работах Г.П. Виноградова, И.Г. Виноградова, В.И. Григорьева, Л.С. Дворкина, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко, С.В. Медникова, В.П. Овчинникова, Н.Г. Соколова и др.

Среди фундаментальных исследований последних лет (диссертации, учебники и монографии), посвященных физической рекреации в контексте физической культуры, следует отметить труды М.Я. Виленского, В.М. Выдрина, Ю.Д. Железняк, Е.П. Ильина, Л.И. Лубышевой, О.Ю. Масаловой, Л.П. Матвеева, В.И. Столярова, Н.И. Пономарева, С.И. Филимоновой и др.

Вопросами физической рекреации в системе образования в вузах занимались Т.В.Бондаренко, А.С.Волков, В.П.Зайцев, А.А.Лотоненко, А.В. Лотоненко С.В.Манучарян, Е.В.Мулик, В.А. Никишкин, И.К. Сосин, С.И. Филимонова и др.; в физкультурном профессиональном образовании – А.И.Ибриев, Ю.Е.Рыжкин, М.А.Эльмурзаев и др.; в дошкольных образовательных учреждениях – Т.В.Волосникова, В.Д.Гончаров, В.И. Москаленко, С.О. Филиппова и др.; в системе эколого-туристской подготовки школьников – обучающихся 1–11 классов – Л.Е. Куприна. Влияние рекреации на качество жизни подростков и молодежи исследовали А.В. Бирюкова, С.И. Бояркина, Р.А. Костин и др.

Проблема применения средств физической рекреации на контингенте лиц с особыми образовательными потребностями нашла свое отражение в исследованиях А.Ю. Александрова, С.Д. Галиуллина, О.С. Коган, А.А. Токмакова и др.

Отдельным направлением научных исследований отечественных и зарубежных авторов является рассмотрение туризма и рекреации как средства нравственного воспитания подрастающего поколения. В этом направлении работали Е.В. Аигина, Е.С. Агеева, А.Ю. Александрова, И.В. Андреева, Е.И. Арсеньева, А.М. Артемьев, Ю.С. Баркова, Ю.Н. Булатова, Т.Л. Владимирская, Г.И. Гладкевич, Е.Л. Драчева,

Е.В. Евдокимова, С.Р. Ердаuletов, Л.А. Жук, Н.Ю. Замятина, В.Н. Калущков, П.Л. Караваев, К.Л. Карпов, Й. Кеппель, Н.В. Шабалина и др.

Особенности физической рекреации в режиме труда и отдыха населения, проживающего на различных территориях и в различных климатических условиях, исследовали А.В. Павлов, П.Н. Пасюков, Н.М. Савостин и др.

Проблема физической подготовки обучающихся начальной школы в контексте развития физических качеств и формирования арсенала двигательных действий нашла своё отражение в трудах Г.Д. Горбунова, Е.Н. Гогунова и Б.И. Мартьянова, П.А. Рудика, Н.Б. Стамбуловой и др.

Таким образом, результаты анализа специальной литературы показали, что, несмотря на имеющийся фонд научных и прикладных разработок по смежной проблематике, проблема организации физической рекреации младших школьников в условиях внеурочной деятельности до сих пор не выступала предметом специально организованного научного исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–3.

2. Казакова В.М. Содержания физической рекреации младших школьников на основе соревновательного метода и самоуправления в условиях перемены / О.А.Козлова. / В сборнике: Непрерывная система образования. Инновации и перспективы. Сборник статей международной студенческой конференции – Воронеж: РГАТУБС, 2020. – С. 255-257.

3. Филимонова С.И., Коданева Л.Н. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: современный взгляд // Культура физическая и здоровье. 2012. № 6 (42). С. 73–76.

4. Филимонова С.И., Корольков А.Н., Столов И.И., Сабирова И.А. Организация пространства физической культуры и спорта. новое осмысление // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3 (58). С. 53–57.

5. Филимонова С.И., Новоточина Л.В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в центре образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 28–33.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ХОДЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Каинов А.Н., директор, учитель физической культуры, kainov62@mail.ru
Курьерова Г.И., учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное учреждение лицея №7
Россия, Волгоград

Аннотация. Проведен сравнительный анализ подготовленности студентов различных образовательных учреждений в процессе прохождения педагогической практики по дисциплине «Физическая культура». Показано существование различий в подготовленности студентов различных высших образовательных учреждений города Волгограда. Описаны условия и трудности, которые испытывают студенты в ходе проведения уроков по физической культуре.

Ключевые слова: студенты, подготовленность, практика, учащиеся.

COMPARATIVE ANALYSIS OF STUDENTS' READINESS DURING THE PEDAGOGICAL PRACTICE IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION»

*Kainov A. N., director, moy_lyceum_7@rambler.ru
Kuryerova G. I., PE teacher,
Municipal general education institution of lyceum №7
Russia, Volgograd*

Abstract. A comparative analysis of the readiness of students of various educational institutions in the process of passing pedagogical practice in the discipline "Physical Education" is carried out. The existence of differences in the readiness of students of various higher educational institutions of the city of Volgograd is shown. The conditions and difficulties that students experience during physical education lessons are described.

Keywords: students, readiness, practice, students.

Введение. В системе высшего педагогического образования педагогическая практика в общеобразовательном учреждении является необходимой составляющей профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Она является результатом проверки сформированности практических навыков, которые определяют профессиональную компетентность будущего учителя. В ее ходе прохождения молодые специалисты получают возможность попробовать свои педагогические возможности, полученные в условиях обучения знаний[1].

В период прохождения практики большинство студентов впервые знакомятся с деятельностью учителя физической культуры. И от результатов подобной работы у них складывается впечатление о будущей профессии. В ходе практики у студента появляется убеждение в наличии у него соответствующей подготовленности, педагогическое мастерство[2].

Содержание деятельности студентов в период практики максимально соответствующее реальной работе педагога позволяет им добиваться решения поставленных задач урока и таким образом, формировать практические навыки взаимодействия с учащимися различного возраста.

Цель исследования – сравнить уровень подготовленности студентов по предмету «Физическая культура» различных образовательных учреждений г.Волгограда.

Методы исследования. В данных исследованиях была проанализирована результаты педагогической практики студентов ВГАФК, ВГСПУ и учащихся колледжа ВСПК по предмету «Физическая культура» в период с 2017 по 2021годы. Полученные цифровые данные обработаны методами математической статистики.

Результаты исследования.

МОУ лицей № 7 Дзержинского района г. Волгограда на протяжении последних 10 лет является базовым учреждением для прохождения практики студентами таких высших учебных организаций как ВГАФК, ВГСПУ и колледжа ВСПК. Условия прохождения практики были у всех одинаковыми и соответствовали предъявляемым требованиям.

В лицее создана хорошая спортивная инфраструктура. В распоряжении студентов имеется два спортивных зала и 2 помещения приспособленных для занятий, обеспеченность спортивным инвентарем 100%. Занятия по физической культуре проходят в одну смену, в спортивном зале не бывает спаренных уроков.

Прохождение студентами педагогической практике в течение длительного периода на базе лицея позволило провести сравнительный анализ уровня их подготовленности за последние 3 года. Количество студентов ВГАФК – 34, ВГСПУ – 21 и ВСПК – 5.

Полученные средние оценки за качество проведения уроков представленные в таблице 1 показывают, на явное превосходство студентов ВГСПУ.

Таблица 1 –Показатели сформированности практических навыков (баллы)

Учебный год / Организации	ВГАФК	ВГСПУ	ВСПК
2017-2018	4,1	4,3	4,1
2018-2019	4,2	4,4	4,1
2020-2021	4,0	4,3	4,0

Средний балл за проведённые уроки у студентов ВГСПУ составил 4,3-4,4 балла. У студентов академии физической культуры и социально-педагогического колледжа, оценки были практически одинаковыми и находились в пределах 4,0-4,1 балла.

Полученные данные анализа результатов оценки качества проведения уроков позволяют отметить тенденцию по снижению среднего балла в текущем учебном году. Это скорее всего связано с пандемией и введением карантина и проведением занятий онлайн, что негативно сказалось на практическую подготовленность студентов. В процессе прохождения практики у студентов отмечены следующие недостатки:

- слабо сформированы навыки организации и проведения уроков во всех возрастных группах;
- низкая требовательность и слабый контроль за выполнением упражнений;
- трудности в планировании уроков и распределение времени на части урока и контроль за ним;
- не достаточно сформированы навыки проведения основной части урока (не умение планировать время, не достаточность использования количества упражнений для решения задач урока, не своевременность решения задач урока связанных с развитием двигательных качеств, слабые навыки в судействе, не своевременность и не достаточность методических указаний по исправлению ошибок);
- затруднения в подборе материала для проведения заключительной части урока.

В конце практики большую часть выявленных недостатков, как правило, удается устранить. Это позволяет повысить средний балл за проведение контрольных уроков у студентов разных вузов до 4,4-4,5.

Проведенный анализ учебно-методической и аналитической работы студентов показал следующие средние баллы.

Таблица 2 –Показатели подготовленности практикантов за учебно-методическую и аналитическую работы(баллы)

Учебный год	ВГАФК	ВГСПУ	ВСПК
2017-2018	4,4	4,2	4,4
2018-2019	4,4	4,4	4,4
2020-2021	4,3	4,3	4,4

За данный раздел работы средний балл студентов ВГАФК и ВГСПУ примерно одинаков 4,4, а у студентов ВГСПУ он ниже 4,3.

Студенты хорошо владеют умением планировать работу (составить рабочую программу, провести хронометраж урока, провести педагогический анализ урока, определить нагрузку на уроках). Однако имеются и проблемы в составлении конспектов занятий. Студенты тяжело справляются с планированием содержания основной части урока, в логичном распределении изучаемого материала в соответствии с задачами

урока, особенно в планировании развития двигательных качествах. Не в полном объеме способны произвести самоанализ своей деятельности, хотя хорошо проводят анализ деятельности других студентов.

При анализе раздела, связанного с воспитательной работой практикантов выявлены следующие закономерности. Студенты хорошо подготовлены к проведению воспитательной работы. Они легко входят в контакт с учащимися всех возрастов. Хорошо решают воспитательные задачи в ходе проведения урока. В ходе занятий во время проведения воспитательных мероприятий демонстрируют умения производить учет возрастных и психологических особенностей школьников. Следует отметить незначительные трудности при проведении воспитательных мероприятий с учащимися с дивергентным поведением.

Это подтверждается и средними баллами, полученными по результатам практики. Как видно из таблицы 3, средний балл у студентов разных вузов практически одинаков и находится в диапазоне от 4,4 до 4,5.

Таблица 3 – Показатели подготовленности студентов по воспитательной работе (баллы)

Учебный год	ВГАФК	ВГСПУ	ВСПК
2017-2018	4,5	4,4	4,3
2018-2019	4,5	4,5	4,5
2020-2021	4,4	4,4	4,4

Анализ проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы показал, что студенты лучше подготовлены к этому разделу практики. У них сформированы навыки в проведении и подготовки спортивных соревнований.

Таблица 4 – Показатели подготовленности практикантов по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой воспитательной работы (баллы)

Учебный год	ВГАФК	ВГСПУ	ВСПК
2017-2018	4,8	4,8	4,6
2018-2019	5,0	4,9	4,7
2020-2021	4,9	4,7	4,6

Из таблицы видно, что по данному разделу работы высокая динамика оценок отмечена у студентов ВГАФК и ВГСПУ.

В текущем учебном году наиболее высокий уровень подготовленности продемонстрировали студенты ВГАФК – 4,9 балла. Студенты ВГСПУ и учащиеся колледжа получили в среднем по 4,8 и 4,6 балла соответственно.

Выводы и предложения: Студенты высших учебных заведений имеют практически одинаковый уровень подготовленности и в состоянии грамотно проводить уроки физической культуры и выполнять соответствующие разделы практики. Учащиеся колледжа практически не отстают по уровню сформированных навыков от студентов.

В качестве предложений следует указать, что желательно увеличить продолжительность прохождения практики до 6 недель. В ходе подготовки к практике обратить внимание на составление качественных конспектов (или технологических карт) по различным разделам программы общеобразовательной школы и выработать единый подход их составлению.

Кроме того, необходимо обучать студентов разбирать вопросы воспитательной работы с трудными учащимися и усилить подготовку по проведению самоанализа своей деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Варганова, О.В. Педагогическая практика как фактор преодоления негативного отношения студентов к работе в школе/ О.В. Ваганова.//Современные тенденции в образовании и науке. Международная научно-практическая конференция: в 14 частях.-2014.-С.26-28.

2. Минина, Н.В.О готовности студентов 4-го курса специальности "физическая культура" к прохождению педагогической практики в школе / Н.В.Минина, А.А. Бабахин: Наука – образованию, производству, экономике. Материалы XXIII(70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 томах. –2018. - С. 93-94.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Каинов К.А., учитель физической культуры, moy_lyceum_7@rambler.ru
Муниципальное общеобразовательное учреждение лицея №7
Калинина Л.В., доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгограда*

Аннотация. В статье представлены результаты, отражающие особенности и виды контроля, осуществляемого учителями при прохождении теоретического раздела программы по предмету «Физическая культура». Установлены наиболее эффективные и целесообразные формы и способы проверки теоретических знаний у школьников. Показано, что часть теоретического материала контролируется в начале учебного года. При этом современные IT-технологии в практике работы учителей применяются очень редко. Раздел программы «Олимпийское образование» проводится не всех школах, а такие разделы программы как «самоконтроль», «двигательные качества», «виды спорта» во всех учреждениях изучаются непосредственно в ходе учебной деятельности. Установлено, что уровень теоретических знаний в основном проверяется эпизодически и не носит системного характера.

Ключевые слова: контроль, обучение, универсальные учебные действия.

FORMS AND METHODS OF CONTROL OF THE THEORETICAL SECTION OF THE PROGRAM ON THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION" IN THE PROCESS OF FORMATION OF SUBJECT UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS

*Kainov K. A., PE teacher, moy_lyceum_7@rambler.ru
Municipal general education institution of lyceum №7
Kalinina L.V., associate professor
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The article presents the results reflecting the features and types of control carried out by teachers when passing the theoretical section of the program on the subject "Physical Education". The most effective and appropriate forms and methods of testing the theoretical knowledge of schoolchildren are established. It is shown that part of the theoretical material is controlled at the beginning of the academic year. At the same time, modern IT

technologies are very rarely used in the practice of teachers. The section of the program "Olympic Education" is not held in all schools, and such sections of the program as "self-control", "motor qualities", "sports" in all institutions are studied directly in the course of educational activities. It is established that the level of theoretical knowledge is mainly checked sporadically and is not of a systematic nature.

Keywords: control, training, universal training actions.

Введение. В настоящее время существенно повысились требования к процессу физического воспитания в школе [1,2]. Это требует взаимодействия деятельности учителя физической культуры и школьников. Результатами взаимодействия являются знания учащихся. Одной из форм проверки уровня знаний учащихся является контроль [2,3]. Контроль и оценка учебной деятельности школьника должна не только развивать способности к рефлексии, то есть выявление проблем и определение пути их решения, но и включать проверку усвоения знаний по предмету «Физическая культура». От того насколько эффективен контроль зависит от его регулярности проведения, использования инновационных видов контроля и современных технологий.

Адекватное определение уровня знаний учащимися поможет повысить двигательную активность и интерес к активным формам занятий физической культурой.

Учитывая выше сказанное была поставлена цель исследования – определить наиболее эффективные виды контроля теоретических знаний у учащихся школ города.

Методы исследования. В данных исследованиях была проанализирована работа 14 общеобразовательных учреждений города Волгограда. Для сбора данных использовались методы анкетирования, педагогического наблюдения и методы математической статистики.

Результаты исследования выводы. В ходе анализа прохождения теоретического раздела программы по предмету «Физическая культура» изучались особенности организации этого процесса и методические приемы, которые применяют для этого учителя.

Анализ изучения теоретического раздела по данному предмету проводился по рабочим программам учителей физической культуры и электронным дневникам учащихся двенадцати образовательных организаций.

Теоретическая часть включает пять основных разделов: техника безопасности, самоконтроль, олимпийское образование, двигательные качества, виды спорта.

В ходе анализа записей электронных дневников было выявлено, что раздел «техника безопасности» изучается в основном на первом уроке в начале учебного года и второго полугодия. Они содержат записи об инструктаже по технике безопасности в начале каждого раздела программы.

Как требуют руководящие документы в восьми школах (МОУ СШ №№ 33, 36, 43, 50, 82, 97, 101, 128) на инструктаж выделялось по целому уроку и только в начале каждого полугодия, а в остальных учреждениях (МОУ лицей №№ 7, 8, 9, МОУ гимназия № 11, МОУ СШ № 37,96) инструктаж проводится в процессе уроков физической культуры.

Раздел программы «Олимпийское образование» в десяти образовательных учреждениях (МОУ СШ №№ 33, 36, 43, 50, 82, 97, 101, 128, МОУ лицей № 9, МОУ гимназия № 11) учителя физической культуры проводили в ходе уроков и только в двух школах (МОУ лицей №№ 7, 8) для этого выделялись отдельные уроки.

А такие разделы программы как «самоконтроль», «двигательные качества», «виды спорта» во всех учреждениях изучаются непосредственно в ходе учебной деятельности.

Как видно на Рисунке 1 при прохождении теоретического раздела программы «Физическая культура» домашнее задание задают около двух третьих учителей физической культуры. При этом домашнее задание по теоретическому разделу программы представлены во всех рабочих программах учителей физической культуры.

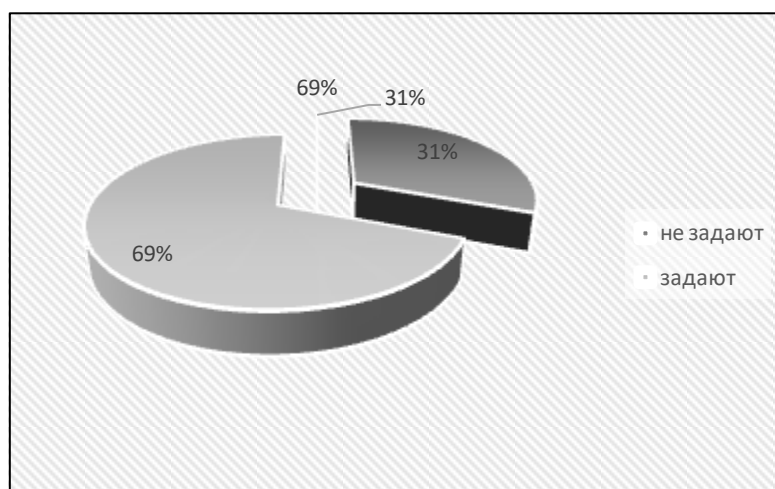


Рисунок 1 – Доля учителей физической культуры, задающих домашнее задание.

Домашнее задание по физической культуре в различных школах представлены по-разному. Так в шести школах оно предусматривало изучение материала по учебнику, в четырех учреждениях ученикам предлагалось написание рефератов, и еще в двух учреждениях дополнительно давались задания по составлению кроссвордов. Дополнительно в лицеях № 7 и 8 домашнее задание предполагало изучение электронных образовательных ресурсов. Кроме того, в лицее № 7 еще предусматривалось ведение учениками тетради или выполнение тестов через электронный дневник.

Необходимо указать, что проверка уровня освоения знаний по теоретическому разделу программы вызывает у учителей физической культуры определенные проблемы. Установлено, что этот уровень знаний в основном проверяется эпизодически и не носит системного характера.

В лицеях № 8, 9 контроль знаний по теоретическому разделу программы проводился с помощью традиционного тестирования по разделу «Техника безопасности», и только в лицее № 7 осуществлялось электронное тестирование.

Проверка знаний по разделу «Олимпийское образование» в шести общеобразовательных учреждениях проходила с помощью тестов одновременно для всего класса, и выставлялась окончательная оценка. В других учреждениях оценка знаний по этому разделу осуществлялась выборочно.

Уровень освоения программы по разделам «самоконтроль», «двигательные качества» и «виды спорта» в десяти школах проверялся выборочно в ходе уроков, а в двух лицеях № 8 и 9 проводилось тестирование всего класса с выставлением оценок, и только в лицее № 7 средством контроля стало тестирование с помощью компьютера.

В ходе анализа, виды проверки уровня знаний по разделу программы «теоретические сведения», которые используют учителя физической культуры, были выявлены следующие виды. Около 67% спортивных педагогов в основном выборочно опрашивают школьников в процессе уроков или дают задание по написанию рефератов, 25 % учителей физической культуры применяют письменное тестирование, и только чуть больше 8 % педагогов используют электронное тестирования.

В МОУ лицее № 7 прохождения теоретического раздела предмета «Физическая культура» предусматривает использование электронных образовательных ресурсов по

всем разделам теоретического блока программы. Данные ресурсы отправлялись в виде домашнего задания в электронный дневник. Ученик это задание мог выполнять дома, выбрав устраивающий его уровень сложности. Кроме того, по всем разделам программы два раза в год учителя проводили компьютерное тестирование непосредственно в классе.

Выводы.

Представленный анализ видов контроля теоретических знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся средних классов демонстрирует разнообразие применяемых методов проверки знаний. Среди учителей физической культуры нет единого мнения о важности и значимости теоретического раздела программы. При этом не во всех учреждениях они задают домашнее задание. Отсутствие единства мнений учителей о содержании теоретического раздела приводит к не систематическому его проведению. Использование информационных технологий в процессе прохождения теоретического раздела программы носят единичные случаи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бормотова, М.М. Управление качеством педагогического образования средствами самоконтроля / М.М.Бормотова, // Современная высшая школа: инновационный аспект. –2011.– № 2. - С. 88-94.
2. Сафонова, О.Ю. Современные образовательные технологии и контроль знаний школьников /О.Ю.Сафонова. // Эйдос. –2018. –№ 2. - С. 8.
3. Фирсова, Н.Г.Нетрадиционные способы контроля и оценки знаний школьников в современной школе / Н.Г.Фирсова, А.З.Бокова, Е.С.Русанова// Альманах современной науки и образования. –2013. –№ 3 (70). - С. 195-198.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА

*Каретников А. Е., студент, karetnickov-1999@mail.ru
Сургутский государственный педагогический университет
Россия, Сургут*

Аннотация. В статье предлагается процесс развития силовых способностей на уроках физической культуры с применением средств зимнего полиатлона, как одного из эффективных средств конверсии технологий спорта в практику общеобразовательных школ в западной Сибири. При сравнении с нормативными требованиями комплекса ГТО V ступени выявлено, что у юношей и девушек отмечается низкий уровень силовых способностей. Предложены два модуля тренировочной направленности для развития силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста. Средства и методы зимнего полиатлона могут быть одними из основных средств составляющей основной части урока в старших классах общеобразовательной школы. Выводы. У юношей и девушек, обучающихся в старших классах общеобразовательной школы обнаружился низкий уровень развития силовых способностей. Разработаны и обоснованы тренировочные модули, направленные на развитие силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста средствами зимнего полиатлона.

Ключевые слова: обучающиеся в старших классах общеобразовательной школы, зимний полиатлон, силовые способности.

DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES IN SENIOR SCHOOL-AGE STUDENTS BY MEANS OF WINTER POLYATHLON

*Karetnikov A.E., student
The Surgut state pedagogical university
Russia, Surgut*

Abstract. The article proposes the process of developing power abilities in physical education lessons using the means of winter polyathlon, as one of the effective means of converting sports technologies into the practice of general education schools in western Siberia. When compared to the regulatory requirements of the RLD V stage complex, it was found that young men and women have a low level of strength. Two modules of training focus for the development of strength abilities in senior school-age students have been proposed. The means and methods of winter polyathlon can be one of the main tools of the main part of the lesson in high school. Conclusions. Young men and women in high school have found a low level of strength development. Training modules aimed at developing power abilities in high school-age students by means of winter polyathlon have been developed and justified.

Keywords: high school students, winter polyathlon, strength.

Введение. Анализ научно-методической литературы, научных публикаций Зюрина Э.А., Лубышевой Л.И. позволил выявить противоречия между современными требованиями к уровню подготовленности юношей и девушек в общеобразовательных школах ХМАО-Югры и возможностью развития силовых способностей на уроках физической культуры с применением средств зимнего полиатлона, как одного из эффективных средств конверсии технологий спорта в практику общеобразовательных школ в западной Сибири.

Цель исследования – выявить уровень развития силовых способностей обучающихся старших классов, теоретически обосновать и разработать тренировочные модули развития силовых способностей на уроках физической культуры обучающихся старшего школьного возраста с применением средств зимнего полиатлона.

Результаты исследования. Предъявляемые государственные требования ВФСК «ГТО» к уровню физической подготовленности учащихся позволяют задать единый стандарт уровня физической подготовленности учащейся молодежи [1,2,4]. Оценка физической подготовленности обучающихся позволит установить причины и недостатки в организации физкультурно-спортивной работы учреждений образования [3,5].

Оценка силовых способностей у юношей проводилась на основе государственных требований выполнения нормативов испытаний (тестов) силовых нормативов зимнего полиатлона, входящих в комплекс ГТО V ступени (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 - Оценка выполнения силовых нормативов государственных требований комплекса ГТО (юноши)

Наименование испытания	Количество учащихся, принявших участие в тестировании (человек)	Количество не выполнивших нормы ГТО (чел./%)	Количество выполнивших нормы на знаки отличия ГТО (чел./%)		
			Золотой (чел./%)	Серебряный (чел./%)	Бронзовый (чел./%)
1.Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	20	10/50	8/40	2/10	0/0

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	20	4/20	3/15	10/50	3/15
3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	20	6/30	6/30	6/30	2/10

Исследование силовых способностей девушек на основе выполнения государственных требований комплекса ГТО силовых нормативов представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Оценка выполнения силовых нормативов государственных требований комплекса ГТО (девушки)

Наименование испытания	Количество учащихся, принявших участие в тестировании (человек)	Количество не выполнивших нормы ГТО (чел./%)	Количество выполнивших нормы на знаки отличия ГТО (чел./%)		
			Золотой (чел./%)	Серебряный (чел./%)	Бронзовый (чел./%)
1.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	20	5/25	0/0	8/40	6/30
2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	20	10/50	0/0	9/45	1/5
3.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	20	14/70	1/5	4/20	1/5
4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	20	7/35	0/0	3/15	10/50

Из результатов, отображенных в таблицах 1 и 2, у юношей и девушек отмечался низкий уровень силовых способностей в выполнении силовых нормативов (тестов) комплекса ГТО, что потребовало включения в образовательный процесс модулей тренировочной направленности из зимнего полиатлона для коррекции силовых способностей обучающихся.

В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течение 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом, представляют собой упражнения

на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий [6].

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом «антигликолитической» тренировки. Он способствует повышению мощности анаэробного алактатного механизма энергообеспечения, совершенствованию энерготранспортной функции КрФ, активизации аэробного источника ресинтеза АТФ и снижению доли гликолиза при циклическом режиме работы. Подтягивания и отжимания в статодинамическом режиме для развития силы, в частности, силовой выносливости у обучающихся старшего школьного возраста можно привести следующие варианты модулей тренировочной направленности развития силовых способностей.

Первый модуль тренировочной направленности развития силовых способностей обучающихся старших классов для юношей:

1-ое упражнение. Исходное положение – вис на высокой перекладине хватом сверху, подтянуться и остаться в верхней точке не касаясь подбородком перекладины – 10 - 60 секунд (время выполнения упражнения зависит от подготовленности спортсмена). Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты.

2-ое упражнение. Исходное положение – вис на высокой перекладине хватом сверху, выполняется медленное подтягивание и медленное возвращение в исходное положение, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении). Упражнение выполняется 10-60 секунд, 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты.

3-е упражнение. Исходное положение – вис на высокой перекладине хватом сверху, выполняется медленное подтягивание и медленное возвращение в исходное положение, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении), но в отличие от предыдущего упражнения, работа выполняется серией - 30 секунд на подход / 30 секунд на отдых. Всего выполняется 6 - 8 серий (т.е. 3-4 минуты чистой работы на перекладине). Между упражнениями необходим отдых в 10 мин.

Первый модуль тренировочной направленности развития силовых способностей обучающихся старших классов для девушек:

1-ое упражнение. Исходное положение – упор лежа, опуститься в нижнюю точку, не касаясь контактной платформы, и остаться в этом положении 10 - 60 секунд (время выполнения упражнения зависит от подготовленности спортсмена). По окончании времени выполнения упражнения вернуться в исходное положение.

2-ое упражнение. Исходное положение – упор лежа, выполняется медленное сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью контактной платформы с последующим медленным разгибание рук в локтевых суставах до исходного положения, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении). Упражнение выполняется 10-60 секунд, 3- 4 подхода с отдыхом 2-3 минуты.

3-е упражнение. Исходное положение – упор лежа, выполняется медленное сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью контактной платформы с последующим медленным разгибание рук в локтевых суставах до исходного положения, но без полного выпрямления рук в локтевых суставах (т.е. мышцы должны быть в постоянном напряжении), но в отличие от предыдущего упражнения, работа выполняется серией - 30 секунд на подход / 30 секунд на отдых. Всего выполняется 6 -

8 серий (т.е. 3-4 минуты чистой работы на платформе). Между упражнениями необходим отдых в 7 - 10 мин.

Второй модуль тренировочной направленности развития силовых способностей обучающихся старших классов для юношей:

1. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху без подтягиваний;
- 2-ая и 4-а мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху с подтягиванием

каждые 15 секунд.

2. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху с подтягиванием каждые 15 секунд;

- 2-ая и 4-а мин. - вис на высокой перекладине хватом сверху без подтягиваний.

3. Упражнение выполняется 4-6 минуты:

- из исходного положения вис на высокой перекладине хватом сверху каждые 15 секунд выполняется одно подтягивание. Между упражнениями необходим отдых в 7 - 10 мин.

Такие упражнения должны проводиться с чередованием вариантов один раз в неделю.

Второй модуль тренировочной направленности развития силовых способностей обучающихся старших классов для девушек:

1. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - стойка в упоре лежа;
- 2-ая и 4-а мин. - стойка в упоре лежа с отжиманием каждые 15 секунд.

2. Упражнение выполняется 4 минуты:

- 1-ая и 3-я мин. - стойка в упоре лежа с отжиманием каждые 15 секунд;
- 2-ая и 4-а мин. - стойка в упоре режа.

3. Упражнение выполняется 4-6 минут

- из исходного положения стойка в упоре лежа каждые 15 секунд выполняется одно отжимание.

Такие упражнения должны проводиться с чередованием вариантов один раз в неделю. Также для повышения уровня скоростно-силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста в содержание урока физической культуры будут включены специальные упражнения: броски набивного мяча (5 кг) в стену (расстояние 2 м) двумя руками из-за головы; поднимание ног к перекладине; приседания с отягощением; эстафеты с переносом определенного веса (веса партнера в парах).

Таким образом, данные средства и методы развития силовых способностей для обучающихся старшего школьного возраста могут быть одними из основных средств составляющей основной части урока и занимать 40% времени от занятия в целом как для юношей, так и для девушек, обучающихся в старших классах общеобразовательной школы.

Выводы. Анализ литературных источников и результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. У юношей и девушек, обучающихся в старших классах общеобразовательной школы обнаружился низкий уровень развития силовых способностей, что потребует включения в образовательный процесс целенаправленных средств и методов развития силовых способностей.

2. Разработаны и обоснованы тренировочные модули, направленные на развитие силовых способностей у обучающихся старшего школьного возраста средствами зимнего полиатлона.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аршинник, С.П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО / С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка, К. В. Малащенко и [др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 11(129). - с. 19-27.– Текст: непосредственный.
2. Зюрин, Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации/ Зюрин Э.А., Масыгина Н.В., Куренцов В.А., Бобкова Е.Н.//Вестник спортивной науки. 2017.- № 5. - с. 43-47.– Текст: непосредственный.
3. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/Лубышева Л.И., Семенов Л.А.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. -№ 2.- с. 2-7. – Текст: непосредственный.
4. Ревенко, Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11-х классов / Е. М. Ревенко // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 2. - с. 33-35. – Текст: непосредственный.
5. Турманидзе, В.Г. Комплексный контроль функционального состояния участников ВФСК ГТО с различными индивидуально-типологическими параметрами/ Турманидзе В.Г., Фоменко А.А., Турманидзе А.В.//Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2018.- № 1.- с. 275-279. – Текст: непосредственный.
6. Школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр»: [сайт]. – Ханты-Мансийский автономный округ- Югра. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/500829214/> (дата обращения: 10.05.2020).- Текст: электронный.

ОБОСНОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

*Королев В.Г., доцент, kwg1948@ibox.ru,
Национальный исследовательский университет
Россия, Москва*

Аннотация. В настоящее время отсутствует государственная учебная программа по физической культуре для студентов высших учебных заведений. ВУЗы самостоятельно разрабатывают рабочие программы по дисциплине «Практическая физическая культура и спорт», а также нормативы для оценки физической подготовленности студентов. За последние десятилетия состояние здоровья и физическая подготовленность заметно снизились. Отправным пунктом установления нормативов для различных групп населения является их физическая подготовленность. Никакие нормативы не могут возникнуть из наших благих пожеланий, без учета фактического состояния физической подготовленности студентов. В национальном исследовательском университете «МИЭТ» ежегодно проводится мониторинг физической подготовленности студентов. В предлагаемой статье предпринята попытка научно и логически обосновать нормативы физической подготовленности для студентов юношей не физкультурных ВУЗов.

Ключевые слова: нормативы, студенты, физическая подготовленность.

JUSTIFICATION OF PHYSICAL FITNESS STANDARDS FOR YOUNG STUDENTS OF NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

*Korolev V. G., associate professor
National Research University
Russia, Moscow*

Abstract. Currently, there is no state curriculum for physical education for students of higher educational institutions. Universities independently develop work programs for the discipline "Practical Physical Education and Sports", as well as standards for assessing the physical fitness of students. Over the past decades, the state of health and physical fitness has significantly decreased. The starting point for setting standards for different population groups is their physical fitness. No standards can arise from our good wishes, without taking into account the actual state of physical fitness of students. The National Research University annually monitors the physical fitness of students. In the proposed article, an attempt is made to scientifically and logically justify the standards of physical fitness for young students of non-physical education universities.

Keywords: standards, students, physical fitness.

Введение. В последние 25-30 лет специалисты физической культуры и медицинские работники обращают внимание общественности на физическую деградацию подрастающего поколения. Современная молодежь по уровню развития физических качеств, значительно уступает своим сверстникам 70-80-х годов XX века. Это непосредственно отражается на низком уровне здоровья, отставании психофизического развития организма от паспортного возраста. В настоящее время после прохождения медицинского осмотра в основную медицинскую группу зачисляется менее 50% студентов. Основная причина такого положения – резкое снижение двигательной активности.

К большому сожалению, состояние физического воспитания молодежи в условиях вуза так же не вызывает положительных эмоций. Как показала практика проведения смотров конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы, в среднем уровень физической подготовленности за время обучения в вузе повышают около 20% студентов. Основной же контингент студентов, примерно 80%, снижают уровень физической подготовленности, следовательно, утрачивают резервные функциональные возможности, а с ними ухудшают и состояние здоровья [1].

До последнего времени в Российской Федерации отсутствовала единая система тестирования уровня физической подготовленности учащихся и молодежи. Президент Российской Федерации 5 октября 2015 года подписал Федеральный закон № 274 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в отдельные законодательные акты Российской Федерации». В законе закреплено понятие ВФСК ГТО как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к уровню его физической подготовленности.

Однако до сих пор комплекс ГТО так и не стал программной и нормативной основой физического воспитания студенческой молодежи. Выполнение нормативов комплекса происходит на добровольной основе. Подавляющее большинство студентов вузов в этом процессе не участвует. В действующем комплексе ГТО принимать нормативы имеют право только специализированные центры. В то же время, высшие учебные заведения, имеющие необходимые спортивные сооружения и квалифицированные кадры по физической культуре такой возможности лишены. Всякая целенаправленная деятельность человека предполагает учет ее результатов. В

физическом воспитании формой такого учета являются нормативы, которые определяют желательный уровень физической подготовленности населения. При этом нормативы должны не только фиксировать этот уровень, но и стимулировать население к повышению уровня своей физической подготовленности.

Нормативы программных упражнений студентов учебных заведений должны быть логически и научно обоснованы. Нарушение этого требования приводит к установлению не одинаковых нормативов для студентов одного и того же возраста в разных учебных заведениях, к неэквивалентности (по трудности выполнения) различных упражнений. Эквивалентными результатами являются такие, которые выполняются равным количеством людей (одного уровня подготовленности) [2].

Известно, что учебный материал легче усваивается людьми с хорошей физической подготовленностью. Отправной точкой установления нормативов для студентов является их физическая подготовленность.

В Советском Союзе действовали единые учебные программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений страны, которые содержали контрольные тесты и нормативы для оценки физической подготовленности студентов [3, 4].

В последние годы высшие учебные заведения России осуществляют свою деятельность на основе образовательных стандартов третьего поколения и самостоятельно разрабатывают рабочие программы и фонды оценочных средств (ФОС) по физической культуре. Вопросы, касающиеся выбора тестовых упражнений, их количества, оценки результатов тестирования, отданы на откуп преподавателям физической культуры. Большинство преподавателей, проводящие занятия по видам спорта включают в ФОС в основном тесты по специализации, так как считают, что студенты должны совершенствоваться в избранном виде спорта, а не тратить силы и время на испытания упражнений комплекса ГТО. Свои решения они аргументируют тем фактом, что в ФГОС 3++ по дисциплине «Практическая физическая культура и спорт» отсутствуют ссылки на комплекс ГТО.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать некоторые нормативы физической подготовленности для студентов юношей не физкультурных вузов.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, тестирование, методы статистической обработки полученных данных.

Результаты исследования. В НИУ «МИЭТ» используется десятибалльная шкала оценок уровня физической подготовленности. Целесообразно зоны оценок распределить следующим образом: 10 баллов – 5% лучших результатов, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 и 1 балл объединяют по 10% результатов, идущих последовательно за лучшими. Это значит, что 5% худших результатов лежат вне зон оценок, что с педагогической точки зрения оправдано и стимулирует самых слабых студентов к улучшению своих результатов. С учетом вышесказанных соображений и составлена шкала оценок в баллах, представленная в таблице 1.

Для разработки этой шкалы были использованы результаты контрольных испытаний по физической подготовленности студентов 1-3 курсов НИУ «МИЭТ» в 2017-2019 годах. В беге на 100 и 1000 м, а также в подтягивании из виса на высокой перекладине в тестировании приняли участие более 1000 студентов. В прыжках в длину с места, в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье, в сгибании рук в упоре лежа на полу, в поднимании туловища из положения лежа на спине – от 300 до 400 студентов.

В общесоюзной базисной программе по физической культуре 1990 года использовалась пятибалльная шкала оценок [5]. Зоны оценок распределялись следующим образом: 5 баллов – 20% лучших результатов, 4, 3 и 2 балла объединяли по 20% результатов, идущих последовательно за лучшими. Оценка на 1 балл охватывала 90% результатов.

Таблица 1

Оценки результатов по физической подготовленности (мужчины)

Вид испытаний	Оценка в баллах									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на 100 м (сек)	12,7	13,1	13,4	13,6	13,9	14,2	14,5	14,8	15,1	15,9
Бег на 1000 м (мин., сек)	3.25	3.35	3.42	3.50	3.59	4.07	4.15	4.23	4.35	5.00
Бег на 3000 м (мин., сек)	12.25	13.05	13.50	14.40	15.20	16.10	17.00	18.00	19.20	21.00
Подтягивание (количество раз)*	18	15	13	11	10	8	6	4	2	1
Прыжок в длину с места (см)	255	250	245	240	233	225	220	215	205	195
Наклон вперед из положения стоя (см)	+18	+15	+13	+12	+10	+9	+8	+5	0	-5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	55	40	34	30	27	25	23	20	16	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	35

При сравнении предлагаемых оценок с оценками программы 1990 года можно сделать следующие выводы:

1. Нормативы для 20% сильнейших студентов в беге на 100 м, в прыжках в длину с места и в подтягивании из виса на высокой перекладине практически не изменились. Снизились и значительно нормативы в беге на 1000 м и 3000 м.
2. Нормативы 10% для наиболее слабых студентов снизились во всех видах испытаний.

Как было отмечено выше, физическая подготовленность студентов из года в год снижается, что наглядно подтверждает сравнение результатов 5% и 95% студентов МИЭТ в 1978-1982 годах с аналогичными результатами в 2017-2019 годах (таблица 2).

Анализ результатов таблицы 2 показывает:

1. Результаты современных студентов во всех видах испытаний уступают результатам студентов, показанных 40 лет назад. Только, в подтягивании из виса на высокой перекладине показатели 5% современных юношей превосходят результаты сорокалетней давности. При этом более 10% современных студентов не могут подтянуться один раз. Сорок лет назад таких студентов было 1.6%.

2. Обращает на себя внимание очень низкий уровень выносливости современных студентов. К примеру, если в 1982 году в беге на 1000 м результат 3 мин. 25 сек был по силам 56.3% студентов, то в 2019 году только 5%.

Таблица 2

Вид испытаний	Годы	Выборка	
		5%	95%
Бег на 100 м (сек)	1978-1982	12,6	15,1
	2017-2019	12,7	15,9
Бег на 1000 м (мин., сек)	1978-1982	3.04	3.58
	2017-2019	3.25	5.00
Бег на 3000 м (мин., сек)	1978-1982	11.30	15.11
	2017-2019	12.25	21.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1978-1982	15	2
	2017-2019	18	0
Прыжок в длину с места (см)	1978-1982	261	204
	2017-2019	255	195

Выводы. В последние годы мы являемся свидетелями снижения уровня физической подготовленности студентов. Наибольшую тревогу вызывает крайне низкий уровень выносливости. Если в 90-х годах прошлого века результат 14 мин. 30 сек в беге на 3000 м (что соответствует нормативу на бронзовый знак ГТО) был не по силам от 22.4% до 33.0%, то в 2017-2019 годах – 67.0% [3]. Без государственной системы тестирования физической подготовленности студентов невозможно объективно управлять учебным процессом физического воспитания. В настоящее время практически отсутствует контроль со стороны Министерства образования Российской Федерации за процессом физического воспитания студентов. Большинство ВУЗов не проводит мониторинг физической подготовленности студентов. Более десяти лет Министерство образования РФ не обновляло рабочую программу дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.

Предлагаемая работа позволит избежать ошибок при формировании нормативов для студенческой молодежи в рабочих программах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г.А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с

2. Зацюрский В.М., Бондаревский Е.Я., Петросян А.М. Спортивная метрология. Проблема оценки спортивных достижений: Лекция для студентов ЛГЦОЛИФК. М.: Б.И., 1975. - 66 с.

3. Королёв В.Г., Бардушкин В.В. Физическая подготовленность студентов-юношей младших курсов и ее динамика в процессе обучения в техническом университете. / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 1. С. 58-62.

4. Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. Издательство МГУ, 1975. С – 84.

Физическая культура. Общесоюзная базисная программа для высших учебных заведений. – М.: Гособразование СССР, 1990. С – 22.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Космачева Н.В., старший преподаватель, nv.kosmacheva@mpgu.su,
Московский педагогический государственный университет
Россия, Москва*

Аннотация. Оздоровительная и лечебная физическая культура студенческой молодёжи - это процесс использования физических упражнений, направленный на формирования здорового образа жизни и восстановление физического и психолого-социального состояния молодых людей в период учебы. В статье рассматривается двигательный режим студентов в период смешанного обучения и применение общеразвивающих упражнений на фитболах учащимися ВУЗов, имеющими разную медицинскую группу. Освещаются вопросы истории, мотивы, принципы и итоги оздоровительных и лечебных упражнений на фитболах для применения учащимися в период смешанного обучения студентов с разной физической и функциональной подготовкой.

Ключевые слова: фитбол, оздоровительная физическая культура, упражнения на мячах, двигательный режим, лечебная физическая культура

FITBALL EXERCISES AS A MEANS OF HEALTHFUL AND THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION DURING THE PERIOD OF MIXED TRAINING OF MSPU STUDENTS

*Kosmacheva N.V., lecturer, nv.kosmacheva@mpgu.su,
Federal State Moscow Pedagogical State University
Russia, Moscow*

Abstract. Healthful and therapeutic physical education of student's youth is the process of using physical exercises. The article examines the motor regime of students during the period of blended learning and the use of general developmental exercises on fitballs by students of the Moscow State Pedagogical University, who have different levels of training and medical indicators for health. The issues of history, motives, principles and results of health-improving and therapeutic exercises on fitballs for use by students during the period of blended learning of students with different physical and functional training are highlighted.

Keywords: fitball, healthful physical education, exercises on balls, motor regimen, therapeutic physical education.

Период обучения в ВУЗе в юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических сил, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях нашего общества. Физическая культура и элективные курсы по физическому воспитанию являются неотъемлемой частью всего учебного процесса по программе обучения высшей школы. Сегодняшний 2020-2021 года - период гиподинамии, связанный с большим объёмом учебных часов дистанционного обучения нашей молодёжи, где приходится обучаться и выполнять учебные задания по предметам в домашних условиях, занимаясь за компьютером. У студентов изменяется режим работы, сна, отдыха и конечно движения. По отчёту кафедры физического воспитания МПГУ от 22.02.21 студентов со специальной медицинской группой по дидактике нового педагогического образования высшей школы составляет 14,58%. Это 1203 студента с ограниченными возможностями по здоровью. Необходима многоплановая оздоровительная, лечебная и адаптивная физкультурно-спортивная

работа со студентами ВУЗов.

В период дистанционного или смешанного обучения преподаватели могут скорректировать вид физических действий и упражнений с использованием компьютерных технологий: размещение видео с выполнением двигательных занятий, а так же получение видео – роликов от обучающихся и анализ дневников самонаблюдения от учащихся. Одна из главнейших задач правильно подобрать средства, методы развития основных физических качеств, благодаря которым улучшилось бы состояние здоровья студентов на занятиях по физической культуре и элективных курсах. Студенты на цифровых образовательных платформах (ЦОС) имеют возможность получить знания по предмету и выполнить задания в форме составления комплексов-зарядок в виде роликов, презентаций и творческих отчётов по тренировкам.

Анализ различных видов гимнастик даёт основание сравнивать значение и действенность тех или иных упражнений и методологических подходов к их использованию. Многие авторы не раз выделяют и приводят примеры систем, направлений, методов тренировки, спортивных тренажёров, оздоровительных снарядов и лечебного инвентаря. (Давыдов В.Ю., Шмардин А.И., Краснова Г.О., Ким Н.К., Кулькова И.В., Дьяконов М.Б., Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.Н., МенхинЮ.В., Менхин А.В., Филиппова С.О. и другие). В настоящее время существует множество видов спорта и систем физических упражнений, как традиционных (основная гимнастика, гигиеническая, атлетическая, ритмическая и другие), так и достаточно экзотических (аэробика и её разновидности, пилатес, шейпинг, стретчинг, калланетик, йога) доступные учащимся. Однако не всякая система может быть оздоровительной.

Оздоровительная система упражнений должна обеспечивать: оптимальный двигательный режим, улучшение психической и физической работоспособности, обеспечивать рост субъективных и объективных показателей здоровья, совершенствование личности, рекреативную деятельность.

Кроме этого, оздоровительная система должна обладать следующими дополнительными свойствами: безопасностью, доступностью – пригодность системы физических упражнений для студентов различного уровня здоровья, разнообразием упражнений, иметь разные режимы выполнения, для того чтобы развивать двигательные качества (силу, гибкость, выносливость и другие), вариативностью нагрузки.

Всем этим критериям отвечают занятия на фитболах. Что же такое фитбол и какова его оздоровительная направленность?

Фитбол – перевод с английского означает мяч служащий для оздоровительных целей (fit-оздоровление). Этот предмет предназначен для жизнеобеспечения функциональных систем организма. Он встречается в научных исследованиях, в методической литературе по лечебной медицине и физической культуре. Мы обязаны появлением этого чуда тренажёра швейцарскому врачу-физиотерапевту Сюзан Кляйн- Фогельбах, которая придумала его в 50 годах двадцатого века. Поначалу его использовали в лечебных целях, для реабилитации при заболеваниях. Американка, врач-физиотерапевт Джоан Познер Мауэр стала использовать мяч после травм позвоночника. Оказалось, что у больных ускорились процессы регенерации в тканях, улучшилась эластичность мышц и связок. А проведённые в этой области исследования показали, что при занятиях фитболом создаётся сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, усиливаются кровообращение и обмен веществ в межпозвоночных дисках. Майкл и Стефани Моррис в 1992 году предприняли попытку использовать мяч в системе оздоровительных занятий. Проведённые учёными исследования позволили разработать методику и программу. Сегодня мяч используют не только в реабилитационных центрах, но и на самых разнообразных тренировках: от йоги и пилатаса до силовых и кардио-упражнений, тренировочного характера в спорте.

Оздоровляющий эффект упражнений, выполняемых на мяче-фитболе:

- один из самых эффективных средств для развития мышц кора (включаются глубокие мышцы, образующие корсет вокруг позвоночника);
- упражнения не несут травматической нагрузки на спину, не нагружают поясницу при упражнениях на пресс;
- эластичная структура мяча, способствует снижению нагрузки на суставы, что минимизирует риски опасных травм;
- укрепляет сердечную мышцу, улучшает работу по кровоснабжению всех органов тела человека, нормализует кровяное давление;
- усиливает работу легких, увеличивает глубину дыхания;
- идёт обеспечение мышц в активной двигательной способности;
- растягивание на мяче способствует великолепному восстановлению организма после физических нагрузок;
- улучшают координацию и развивают вестибулярный аппарат, способствующего сохранению равновесия;
- стимулирует слаженную работу трёх анализаторов: зрительного, вестибулярного, тактильного;
- снимает психоэмоциональное напряжение, с переходом напряжения к расслаблению, что необходимо в наше стрессовое время.

В результате исследовательской работы по литературным, телекоммуникационным технологиям, на основе результатов медицинских осмотров мы приходим к выводам, что люди с ОВЗ и без них, но попавшие в сложный эпидемиологический период должны выполнять упражнения оздоровительного характера, в их числе с мячами.

Комплексы с фитболом строятся по следующей схеме:

- подготовительная часть: разогрев, разминка, растяжка
- основная часть: лечебно-оздоровительный комплекс упражнений;
- заключительная часть: расслабляющие упражнения.

В целом схема построения фитбол-тренировки не отличается от классического подбора общеразвивающих упражнений комплексов гимнастики.

Принципы тренировки:

1. упражнения выполняем постепенно и чередуем на разные части тела: сверху-вниз, снизу-вверх, серийно с отдыхом и с упражнениями на расслабление и растягивание;
2. сосредоточенность и напряжение работающих мышц;
3. выполняем ОРУ (общеразвивающие упражнения) способствующие физиологической деятельности человека;
4. комплекс делаем симметрично, но используя корригирующие и дренажные лечебные упражнения по рекомендациям врачей и для профилактики заболеваний;
5. круговая схема построения и по разделениям

Пример упражнений оздоровительного и лечебного характера с фитболом:

- приседания, полуприседания и выпады с мячом и с опорой о него;
- махи и взмахи ногами в разные стороны на фитболе;
- сгибание рук в упоре на мяче, полу, с использованием утяжелителей, гантелей и другого инвентаря;
- подъёмы таза и ягодиц с опорой на фитбол руками, ногами одновременные и попеременные;
- подъёмы корпуса, повороты, скручивания на фитболе;
- прыжки на мяче и с ним, смешанные выполнения;
- комбинированные связки;
- растягивающие и расслабляющие упражнения на мяче (мостик, статическое расслабление лёжа на животе);
- упражнения на баланс и осанку.

Для студентов, кому врачи лечебной физической культуры не запрещают занятия с фитболом, рекомендуем выполнять общеразвивающие упражнения с мячом с малой и умеренной интенсивностью. Шлык Н.И. в своём учебном пособии «ЛФК при заболевании С.С.С.» рекомендуют выполнять упражнения в изометрическом режиме. Залогом, получения лечебных результатов благоприятно сказывающихся на здоровье студентов являются моторные нагрузки аэробного характера, статические упражнения и рациональные сочетания дыхания и движения.

Внутренний мониторинг домашних творческих работ по физической культуре показывает заинтересованность студентов в данном виде тренировок с мячами. Поэтому используя многолетний педагогический опыт, обзор по литературным источникам в области оздоровительных и лечебных технологий можно рекомендовать данную физическую систему для широкого применения по формированию физических качеств, для поднятия силы духа, эмоциональном всплеске, спортивном заряде студенческой молодёжи необходимой в период разных ограничений из-за пандемии.

Особое значение в современном мире является изменение старых методов и способов преподавания, на новые возможности системы ЦОС, особенно в период смешанного обучения. Общеразвивающие упражнения на фитболах воспитывают, образуют, укрепляют, развивают, лечат молодёжь, как на занятиях в основных медицинских группах, так и в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому основной задачей при работе со студентами - нацеленность на работу, выявление пути к решению задачи по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
 2. Давыдов В.Ю., Шмардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): Учебное пособие - Волгоград: Федеральное агенство по физической культуре и спорту, 2005.
 3. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с.
 4. Смирнова И.В. «Йога на фитболе» - Вектор, 2008г.
- Шлык Н. И. Ш 698 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. - 115 с.

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ И РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТАМИ ВУЗА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Кошелева Т. В., старший преподаватель, kosheltv@mail.ru
Филимонова О. С., старший преподаватель, ol.fi74@mail.ru
Шаркова Ю. В., старший преподаватель, uliafvs2@mail.ru
Горбунова Т.И., старший преподаватель biryatatyana@yandex.ru
Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина»
Россия, Саратов

Аннотация. С целью улучшения качества обучения преподаватели кафедры ФКС предложили методику занятий ритмической гимнастикой и фитнеса через онлайн-ресурсы. В работе представлены результаты исследования о влиянии занятий фитнесом

и ритмической гимнастикой проводимых в домашних условиях в режиме дистанционного обучения. В основе направления подготовки лежит развитие двигательных способностей, гибкость, координация движений, сила, выносливость, скорость выполнения задач. Занятия фитнесом представляют собой вид физической деятельности, позволяющий не только укреплять и сохранять здоровье, уравновешивать эмоциональное состояние, но и поддерживать физическую форму в условиях дистанционного обучения. По мере уровня развития оздоровительных технологий и освоения новых знаний, умений и навыков человека, фитнес образует культуру, которая представляет собой единое целое и обеспечивает рациональное использование ресурсов организма.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, средства и методы физической культуры, фитнес.

FITNESS AND RHYTHMIC GYMNASTICS AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Kosheleva T.V., senior lecturer, koshelvt@mail.ru

Filimonova O.S., senior lecturer, ol.fi74@mail.ru

Sharkova Yu. V., senior lecturer, ulifvs2@mail.ru

*Gorbunova T.I., senior lecturer, buryatatyana@yandex.ru
Saratov state technical University named after Y. A. Gagarin
Russia, Saratov*

Abstract. In order to improve the quality of training, the teachers of the FCS department offered a method of rhythmic gymnastics and fitness classes through online resources. The paper presents the results of a study on the impact of fitness and rhythmic gymnastics classes conducted at home in the distance learning mode. The main part of the training direction is the development of motor abilities, flexibility, coordination of movements, strength, endurance, speed of task completion. Fitness classes are a type of physical activity that allows not only strengthen and preserve health, balance the emotional state, but also to maintain physical fitness in the conditions of distance learning. As the level of development of health technologies and the development of new knowledge, skills and abilities of a person, fitness forms a culture that is a single whole and ensures the rational use of the body's resources.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical education, fitness.

Введение: Не секрет, что отсутствие оптимальной физической нагрузки негативно сказывается на освоении учебного материала. Недостаток физической нагрузки у студентов наносит ущерб их здоровью, и лишает их полноценного развития, особенно в период дистанционного обучения. Занимаясь физкультурно-спортивной деятельностью, учащиеся мотивируют себя на достижения наивысшего результата, как в избранном виде двигательной активности, так и в интеллектуальной деятельности.

В период, когда нет возможности активно заниматься спортом, посещать спортивные секции, ритмическая гимнастика и фитнес в домашних условиях берут на себя основную нагрузку по решению задач оздоровления. Используя доступный инвентарь и правильное питание с помощью занятий в домашних условиях, можно развивать и поддерживать потенциальные физические способности.

В основе направления подготовки лежит развитие двигательных способностей, гибкость, координация движений, сила, выносливость, скорость выполнения задач. Методика применения ритмической гимнастики и фитнеса способствует формированию физических качеств необходимых в будущей профессиональной

деятельности студентов. Применение основ методики ритмической гимнастики и фитнеса в учебном процессе имеет ряд преимуществ:

1) Большое количество разнонаправленных движений позволяет разносторонне воздействовать на различные функции организма, как двигательные, так и физиологические.

2) Возможность избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, развивать подвижность суставов, совершенствовать функции дыхательной, сердечно - сосудистой, пищеварительной и других систем организма, оказывать влияние на обменные процессы и вестибулярный аппарат.

3) Возможность точно дозировать нагрузку и контролировать педагогический процесс. Изменять и дополнять нагрузку, увеличивать или уменьшать темп, количество повторений, изменения последовательности выполнения упражнений и амплитуду движений в зависимости от степени подготовленности занимающихся.[3]

4) Использование одних и тех же движений в разнохарактерных упражнениях с помощью различных приемов.

5) Возможность эффективно влиять на эстетическое воспитание студентов.

6) Возможность применения стилизованных композиций на спортивных и культурно массовых мероприятиях.

7) Выполнение упражнений в домашних условиях, используя, как самостоятельные занятия, так и онлайн-платформы, чаты и другие формы онлайн-общения.

Особенности методики ритмической гимнастики и фитнеса позволяют использовать упражнения с лечебно-оздоровительной, прикладной и спортивной направленностью.

Цель исследования: Нами было проведено исследование о влиянии занятий фитнесом и ритмической гимнастикой проводимых в домашних условиях в режиме дистанционного обучения. Предполагалось, что занятия физическими упражнениями будут способствовать самодисциплине, реализации планов по обучению, устранению депрессивного состояния.

Особенность метода заключается в использовании музыкального сопровождения с заданным ритмом. В Техническом университете города Саратова, применяемые на практике методы ритмической гимнастики, во время занятий по учебной программе физической культуры, преподаватели отметили, что с помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности, улучшается общее самочувствие и эмоциональный фон занимающихся. В зависимости от выбора применяемых средств занятия могут носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий, смешанный характер.[3]

На занятиях со студентами помимо танцевальных разновидностей аэробики, используются направления, в которых применяют всевозможное оборудование: гантели, гимнастические палки, мячи, скакалки и тренажеры (при наличии в домашних условиях) на разные группы мышц. Все эти направления с оборудованием, инвентарем и на тренажерах, разнообразят занятия, привлекая большее количество учащейся молодежи к занятиям физической культурой в процессе обучения. Ещё одна применяемая на занятиях методика – это стретчинг, пилатес и фитбол.[3]

С целью оценки эффективности применяемых комплексов ритмической гимнастики и фитнеса на занятиях физической культуры в период дистанционного обучения было проведено исследование, которое проводилось с апреля по июнь с девушками основной группы здоровья в составе 25 человек. Данный метод был выбран для группы девушек так как, по нашему мнению, занятия фитнесом и ритмической гимнастикой являются одним из наиболее привлекательных видов физических упражнений, применяемых в домашних условиях для данной категории студенческой молодежи. В процессе таких занятий студентки реализовывали свои потребности не

только в двигательной активности, но и в формировании красивой фигуры, что немаловажно для женской категории студентов.

Важным этапом исследования стало ведение дневника самоконтроля. В дневник заносились объективные и субъективные данные. К объективным данным относились показатели физических упражнений и контрольных нормативов. К субъективным данным – показатели самочувствия. Где самочувствие оценивалось по 5 бальной шкале: 1-очень плохое, 2- плохое, 3-нормальное, 4- хорошее, 5-отличное.

Методы исследования: С целью определения уровня физической подготовленности на протяжении периода исследования участники экспериментальной группы сдавали контрольные испытания 2 раза за исследуемый период (апрель, май). Девушки сдавали следующие контрольные испытания: поднимание/опускание туловища, упражнение на гибкость, «планка», упражнения на координацию, пробу Летунова.

Методика: Методика выполнения упражнений.

1) поднимание/опускание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение (И.П.) лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой., пальцы сцеплены в замок, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Упражнение выполняется максимальным количеством подниманием туловища за одну минуту. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

2) упражнение на гибкость.

И.П. – сед на жесткой поверхности (ноги прямые). Выполняя два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения (шкала «0» находится у пяток испытуемого). При третьем наклоне необходимо максимально наклониться и зафиксировать касание на измерительной линейке, в течение 2 сек. Измерения оцениваются в сантиметрах.

3) упражнение «планка».

И.П.- упор лежа на предплечьях. Удерживать прямое положение тела максимальное количество времени.

4) упражнения на координацию. Каждый месяц давались новые упражнения на контрольные испытания одинаковой сложности. Оценивалось время на освоение упражнения.

Примерные упражнения:

Для физически подготовленных учащихся:

И.П.- упор лежа. Прыжок в упоре лежа руки вместе, ноги врозь, вернуться в и.п. Повторить без ошибок 10 раз. Оценивается количество повторений без ошибок.

Для всех категорий учащихся:

(Выдавалось в апреле)

И.П.- лежа на животе, руки вверх скрестно, правая нога вверх. Прогнуться. На каждый счет смена положения ног и скрестные движения рук (движения рук и ног выполняются синхронно). Оценивается правильное выполнение в течении 10 сек.

(Выдавалось в мае)

И.П.- лежа на животе, руки: левая вверх-назад, правая вверх. Ноги врозь. Прогнуться. На каждый счет смена положений рук, ноги скрестно, врозь. Оценивается правильное выполнение в течении 10 сек.

5) Исследования сердечно -сосудистой системы проба Летунова.[6]

Измерения по пробе Летунова проводились в начале исследования, а далее в конце эксперимента.

Результаты исследования: Результаты теста представлены в таблицах

Таблица 1.

Оценка физических качеств: силы, гибкости, выносливости

Месяц Контрольные испытания	Поднимание туловища	Упражнение на гибкость	«Планка»
апрель	Min 30раз max 40 раз	Min от – 5см до max 0 см.	Min 45сек. max 2мин
май	Min 30 раз max 44 раз	Min от – 5см до max 0 см.	Min 1мин max 2 мин 30 сек

Таблица 2.

Оценка координационных способностей.

месяц	апрель	май
Время освоения	На 5-6 раз и более	На 3-6 раз

Таблица 3

Сравнительные показатели самочувствия (опрос студентов)

Показатели самочувствия	До занятий (средний бал за период Д.О.)	После занятий
мышечные ощущения	1б.-0 чел., 2б.-2-4чел., 3б.-20-22 чел.	1б.-0 чел, 2б.-0 чел, 3б.-3-5 чел, 4б.-20 -25чел
настроение	1б.-0 чел., 2б.-2-3чел., 3б.-20-22 чел.	1б.-0 чел, 2б.-0 чел, 3б.-4-5 чел, 4б.-20-25 чел
сон	3б.-15-20 4б.-5-8	3б.-15-20 4б.-3-8, 5б.-2-4
аппетит	3б.-20 4б.-3-5	3б.-20 4б.-3-5
желание заниматься физическими упражнениями	2б.-10-15 3б.-10 4б.-10	2б.-0 3б.-10 4б.-10 5б.-15

В процессе занятий испытуемые ощущали прилив энергии, снижение утомляемости, повышение выносливости и работоспособности, хорошее настроение, повышали самоорганизацию и способность к выполнению заданий по другим предметам.

Во время проведения пробы Летунова у испытуемых на начальном этапе было выявлено, что восстановление ЧСС (Частота сердечных сокращений) до исходного уровня 70 – 80 ударов в минуту и АД (Артериальное давление) 120/80 мм рт. ст. произошло в течение 5– 7 минут после нагрузки.

Следующий этап исследования, проведенный в конце эксперимента, показал, что ЧСС и АД нормализовались на 5 – 7 минуте после нагрузки

Выводы: Таким образом, на основании полученных данных и результатов исследования можно сделать вывод. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой и фитнесом в режиме дистанционного обучения снижают эмоциональное напряжение, повышают настроение. Девушки, занимающиеся фитнесом, не только более адаптированы к физическим, эмоциональным и умственным нагрузкам, скоростной работе и работе на выносливость, но и развивают силу, гибкость, подвижность суставов. Из этого следует, что ритмическая гимнастика и фитнес способствуют улучшению базовых составляющих человеческого здоровья, являются одним из наиболее эффективных средств гармонического развития учащихся студентов ВУЗа в режиме дистанционного обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аэробика содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно–методическое пособие / Е.С.Крючек // Москва: Терра-спорт. – 2011. – С. 64.
2. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Н.В. Бордовская, Л.А. Даринская, С.Н. Костромина, и др.; Под ред. Н.В. Бордовской. // КноРус – 2013. – 3–е изд. – С. 431.
3. Кошелева Т.В. Фитнес и ритмическая гимнастика как основа физического воспитания студентов вуза/ Т. В. Кошелева, О. С. Филимонова, Л. Б. Казинская // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. материалов II всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., г. Волгоград, 16-17 апр. 2020 г. - Волгоград, 2020. - С. 268-272. - Библиогр.: с. 272 (6 назв.)
- 3 Мостовая, Т.Н. Физическая культура в становлении и развитии личности / Т.Н. Мостовая, А.Е. Данилочкин, И.А. Лобынцев // Наука 2000. – 2017. – . – Т. 2, № 13. – С. 193-197
4. Платонова, В.А. Развитие организма и личности под воздействием современного фитнес – комплекса / В.А. Платонова // Научно-Технический Вестник Санкт-Петербургского Государственного Института Точной Механики и Оптики (Технического Университета). – 2003. – № 7. – С. 196-206
5. Содержание // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-й междунар. науч.-практ. конф., 7 марта 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т ; ред. С. В. Гурьев. - Екатеринбург : РГППУ, 2013. - С. 4-16.
6. Спортивная медицина : практикум / А. Н. Герасевич ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – 169 с.
7. Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

ИЗМЕНЕНИЕ РОСТОВЫХ ПАРАМЕТРОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРИМЕРЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ

*Кубанов И.А., старший преподаватель, vanes86@bk.ru
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Цели исследования:

1. Выявить закономерности изменения ростовых параметров спортсменов высочайшей квалификации в игровых видах спорта.

2. Выявить закономерности изменения ростовых параметров спортсменов высочайшей квалификации в мужском волейболе.
3. Определить ценность дальнейших исследований в данном направлении.

Научная новизна: исследования антропометрических параметров представлены в работах многих авторов. Значимость этих исследований неоднократно доказана. Количество данных по настоящей тематике постоянно обновляется и значения показателей могут меняться. Исследования с использованием новейших данных могут изменить значения ключевых показателей. Выявление новых закономерностей и тенденций в спорте высших достижений может создать поле для изменения общего понимания методики воспитания спортсменов. В результате выявлены показатели, не противоречащие общим педагогическим принципам. Обновлены значения средних антропометрических показателей в игровых видах спорта.

Ключевые слова: антропометрические параметры, волейбол, игровые виды спорта.

VARIATION OF HEIGHT PARAMETERS FOR HIGH SKILLED SPORTSMEN IN GAME SPORTS

*Kubanov I.A., senior lecturer, vanes86@bk.ru
Saint Petersburg University for the Humanities of Trade Unions
St.Petersburg, Russia*

Abstract. Purposes of the study.

1. Reveal patterns of variation of height parameters for high skilled sportsmen in game sports;
2. Reveal patterns of variation of height parameters for high skilled sportsmen in men's volleyball;
3. Determine value of further researches in given direction.

Scientific innovation. Surveys of many authors contain studies of anthropometric parameters. Significance of these studies is proved multiple times. Amount of data on this topic is permanently growing and indicator values might change. Research of recent data might change the values of key indicators. Identification of new patterns and trends in high performance sports can create a field for modification of general understanding of the methods of athletes' education. Consequently we can say that the revealed indicators are not in conflict with general pedagogical principles. Values of the average anthropometric indicators in game sports are updated.

Keywords: anthropometric parameters, volleyball, game sports.

Введение.

Антропометрические обследования характерны простотой своего проведения. Это касается основных, давно применяемых и изучаемых параметров:

1. Весовые
2. Пространственные (длина тела, объем тела, площадь поверхности тела, соотношения размеров тела...)

Эти значения вычисляются с помощью нехитрых приборов, с применением простых формул, без привлечения редких и узкопрофильных специалистов. Представляют очень яркую картину изменения организма, что качественно важно и в период роста организма спортсмена (дети) и для оценки физического состояния спортсмена-профессионала.

Наука, не стоящая на месте предоставляет более сложные варианты исследования:

1. Вычисление пропорций жировой и мышечной прослоек организма.

2. Анализ мышечной структуры, выявляющий соотношение быстрых и медленных волокон.

3. Генетический анализ, дающий возможность анализировать геномный состав днк, отдельных генов, отвечающих за отдельные способности организма. [2]

Чуть подробнее о волейболе. Рост в волейболе играет крайне важное значение. Есть прецеденты присутствия в сборных командах стран, имеющих хороший рейтинг на мировом уровне, относительно низкорослых игроков. Они, с свою очередь, компенсируют недостаток ростовых показателей превосходящими параметрами скоростных, координационных способностей, лучшим пониманием и реализацией тактических схем.

Ростовые параметры волейболистов менялись на протяжении всей истории этого вида. При этом в сторону увеличения. Отбор в джюш по волейболу предполагает соответствие юных спортсменов не только нормативам физических качеств, но и ростовым требованиям [3].

Анатомо-морфологические особенности организма волейболистов влияют на комплектование команды, выбор тактического рисунка игры в защите и нападении, на определение методики тренировки. За последнее время наблюдается тенденция повышения роста волейболистов. Средний показатель роста волейболистов высокой квалификации составляет у мужчин 195-200 см, у женщин — 175-185 см [1].

Методы исследования.

Исследование ростовых параметров спортсменов игровых видов проводилось путем анализа данных, размещенных на официальных сайтах олимпийского комитета, федераций видов спорта, википедии, в разделе олимпийских игр. Были взяты ростовые параметры игроков сборных, победивших в олимпийском турнире по следующим видам спорта: волейбол, футбол, баскетбол, хоккей. Было проведено сравнение средних показателей самых ранних данных, которые удалось найти и показатели современных сборных команд, участников последней олимпиады.

Результаты исследования можно интерпретировать по отношению к множеству факторов. Но можно выделить некоторые основные закономерности:

1. Во всех игровых видах ростовые параметры через призму времени увеличились.

2. В игровых контактных видах увеличение ростовых параметров можно связать с необходимым увеличением атлетизма спортсменов. Совершенствующиеся технологии тренировочного процесса, сделали возможным создания атлетов, потрясающих физических параметров, создали гонку мощностей.

3. Совершенствование понимания и обучения технических элементов игровых видов, дала возможность обучать и выращивать олимпийцев из заведомо координационно-ослабленной категории- высоких спортсменов. В итоге, путем трудной работы, получая спортсменов, не отступающих по техническому оснащению, но преобладающих в мощности.

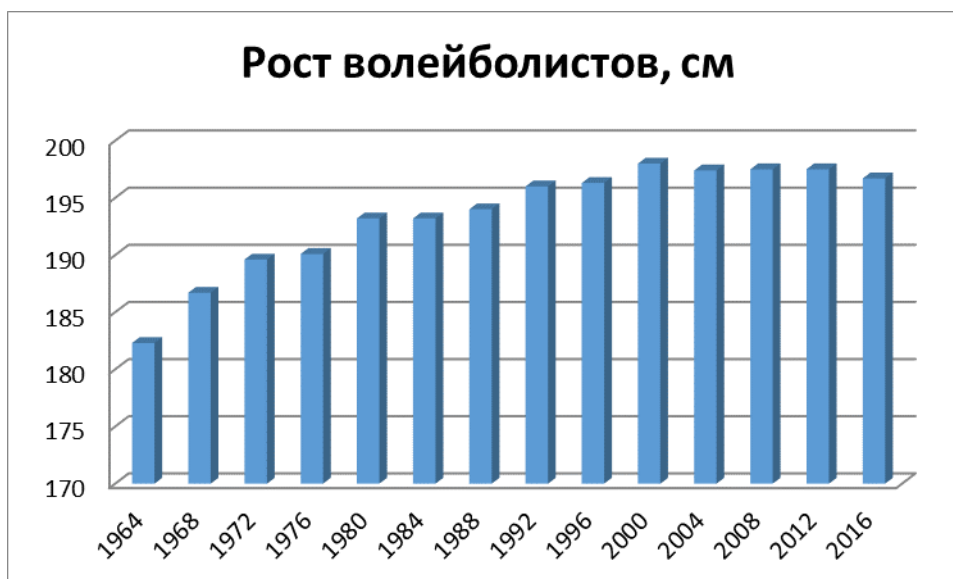
Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Ростовые показатели спортсменов игровых видов спорта.

Вид спорта	Год проведения	Средний рост	Год проведения	Средний рост
волейбол	1964	183,3	2016	196,7
футбол	1956	176	2016	182,2
Баскетбол	1964	193,9	2016	201,1
хоккей	1976	177,8	2018	183,5

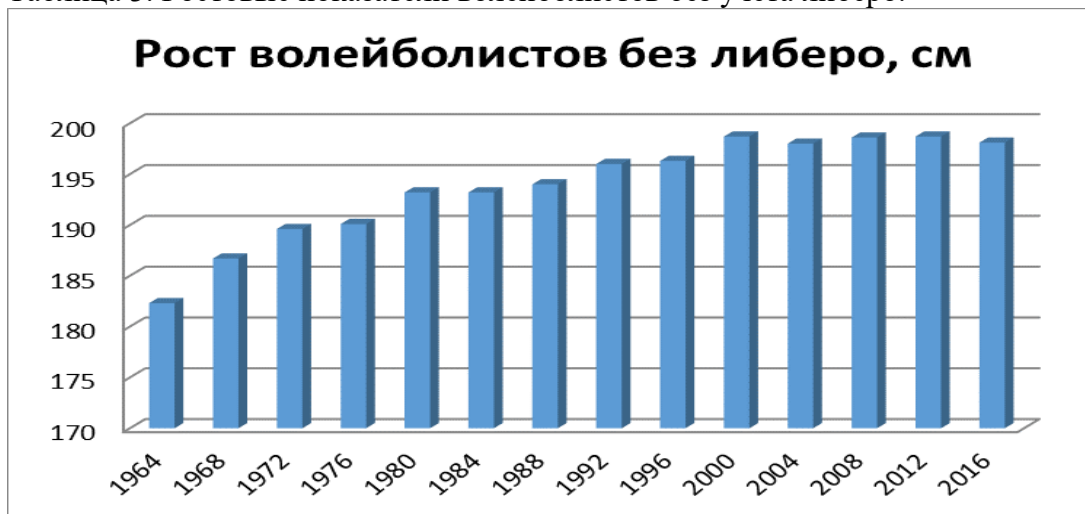
Изменение ростовых параметров высококвалифицированных волейболистов в период с 1964 по 2016 годы. Результаты представлены в таблице 2-3.

Таблица 2. Ростовые показатели волейболистов в период 1964-2016 гг.



Второй график представлен, исключая из статистики игрока, чей рост не имеет ключевого значения на результат игры- свободного защитника “либеро” .

Таблица 3. Ростовые показатели волейболистов без учета либеро.



Из представленных результатов можно сделать следующие выводы:

1. По мере эволюции игры рост спортсменов увеличивался.
2. Присутствует остановка тенденции увеличения роста- это связано со связью ростовых показателей с общей координацией и здоровьем спортсмена. Чем выше человек, тем тяжелее ему управлять звеньями своего тела. И, чем выше человек, тем больше вероятность присутствия сопутствующих хронических заболеваний, присущих только высокорослым, несовместимых со спортивной деятельностью.
3. В определенный момент тенденция увеличения ростовых показателей остановилась и до настоящего времени колеблется на ,примерно одном уровне. Значит был найден баланс и сформирована модель идеального волейболиста, которой придерживаются уже 20 лет.

4. Выведение игрока либеро из статистики, увеличило средние показатели примерно на 1 сантиметр.
5. Анализ антропометрических данных спортсменов- перспективное направление научных изысканий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
2. Физическая культура и здоровье молодежи : XVII Всероссийская научно-практическая конференция, 19 февраля 2021 г. — Санкт-Петербург : СПбГУП, 2021. — 120 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ТАТАРСКИХ НАРОДНЫХ ИГР

*Кузнецова З.М., д.п.н., профессор,
Университет управления «ТИСБИ»*

Исмаилова Л.Ф., ассистент, Nastia2014ism@yandex.ru

Мутаева И.Ш., к.биол.н., профессор

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт
Россия, Набережные Челны*

Аннотация. В ходе исследования были проанализированы татарские народные подвижные игры, как народные игры могут воздействовать на физические качества студентов высших учебных заведений. На основании изученной литературы проведен опрос преподавателей и проанализированы учебные программы по физической культуре в высших учебных заведениях. Также мы проанализировали ранее написанные научные работы по исследуемой теме. Нами была разработана экспериментальная программа, в которой мы применяли татарские народные игры, которые, в свою очередь, воздействовали на развитие физических качеств у студентов.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, татарские народные игры, физическое воспитание.

PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS STUDENTS THROUGH TATAR TRADITIONAL GAMES

*Kuznetsova Z.M., Grand PhD, professor
University of Management "TISBI"*

Ismagilova L. F., assistant, Nastia2014ism@yandex.ru

Mutaeva I. Sh . PhD, Professor

*Kazan (Volga Region) Federal University
Russia, Naberezhnye Chelny*

Abstract. In the course of the study Tatar traditional outdoor games were analyzed, how traditional games can affect the physical qualities of higher educational institutions students. On the basis of the studied literature interview of teachers was held and training

programs on physical education in higher educational institutions were analyzed. We also analyzed previously written research papers on the topic under study. We developed an experimental program in which we used Tatar traditional games. They in turn affected the development of students' physical qualities.

Keywords: higher educational institution, students, Tatar traditional games, physical education.

Введение. Значимость физического воспитания современных студентов остро ощущается в связи со снижением их двигательной активности в условиях пандемии. Процесс обучения двигательным действиям в элективных занятиях переплетается с развитием двигательных способностей занимающихся. Одной из основных задач физического воспитания студентов высших учебных заведений является развитие их физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость и координация). Тем не менее, снижение уровня физической подготовленности студентов было отмечено во многих исследовательских работах авторов [6].

Например, Г.Р. Авсарагов, в своей работе «Физическое воспитание студентов высших учебных заведений в различные периоды учебного процесса» и Н.В. Васенков в работе «Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов» отмечают зависимость физического здоровья студентов от уровня их физической подготовленности, которые оцениваются проявлением физических качеств.

Такая же ситуация возникла в ПГУ имени Т.Г. Шевченко Приднестровского государственного университета, где по результатам обязательного тестирования в динамике от 1 по 5 курс уровень физической подготовленности снижался в среднем на 5% у юношей, и на 6% у девушек. Иногда студентам традиционные элективные занятия становятся скучными, менее эмоциональными. Такое положение ощущается особо после пандемии.

Татарские народные игры, выступая как нематериальное средство, включающие в себя народные традиции, могут выступать как условия формирования интереса к традициям народа, сделать занятия более насыщенными, эмоциональными, развивать физические качества, коммуникации среди занимающихся [3,4].

На сегодняшний день народные игры применяются как эффективное средство физической подготовки на элективных занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях [1,2,5]. Татарские народные игры на элективных занятиях по физической культуре могут решать физкультурно-образовательные задачи, в том числе задачи, которые направлены на развитие физических качеств у студентов высших учебных заведений.

Цель исследования: оценить влияние татарских народных игр на развитие физических качеств у студенток высших учебных заведений.

Организация исследования.

На основании изученных литературных источников, проанализировав учебные программы по физической культуре с применением метода наблюдения и опроса преподавателей и студентов, а также проанализировав картотеку татарских народных игр, была разработана экспериментальная программа применения татарских народных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. На первом этапе наших исследований проанализировано содержание татарских народных игр, которые были применены в экспериментальной программе. Татарские народные игры были классифицированы с учетом того, на какие физические качества они влияют и развивают.

В исследовании приняли участие студенты 2 курса Елабужского института КФУ (филиал), в количестве 90 человек, все студенты относятся к основной медицинской группе, не имеют медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Все испытуемые, которые принимали участие в исследовании, не посещают каких либо

секций и не имеют дополнительной физической нагрузки, кроме занятий ФК (элективные дисциплины по физической культуре в высшем образовательном учреждении).

В ходе исследования общее количество исследуемых было разделено на две группы (контрольную и экспериментальную):

1. Первая группа (контрольная группа) – студенты второго курса, в количестве 45 человек (девушки). Испытуемые в течение всего исследования занимались по программам – легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка (элективные занятия по физической культуре).

2. Вторая группа (экспериментальная группа) - студенты второго курса, в количестве 45 человек (девушки). Испытуемые в течение всего исследования занимались по экспериментальной программе – подвижные игры, с внедрением татарских народных игр (элективные занятия по физической культуре).

Исследование проводилось с 01.09.2020 года – по 31.12.2020 год. В течение всего исследования на занятиях применялись 10 подвижных игр, с характеристикой физической нагрузки высокой и средней интенсивности. Татарские народные игры были разделены на 2 категории по интенсивности выполнения

1. Народные игры средней интенсивности – «Продаем горшки», «Угадай и догони», «Скок – перескок», «Спутанные кони».

2. Народные игры высокой интенсивности – «Бег по следу», «Займи место», «Ловушки», «Лисички и курочки», «Серый волк», «Жмурки».

По экспериментальной программе татарские народные игры применялись после основной части занятия, по времени они занимали 20-25 минут от занятия.

По программе татарские народные игры средней интенсивности применялись в начале и в конце недели, игры высокой интенсивности применялись в середине учебной недели.

Таблица 1

Распределение татарских подвижных игр в течение недели в зависимости от интенсивности применяемой игры

Понедельник	Татарские народные игры средней интенсивности
Вторник – Пятница	Татарские народные игры высокой интенсивности
Суббота	Татарские народные игры средней интенсивности

Результаты и их обсуждение. Как известно, в человеке от природы заложена потребность в двигательной активности. С этой целью на занятиях реализовали экспериментальную программу татарских народных игр в 2-ух категориях, средней и высокой интенсивности. Экспериментально была доказана эффективность реализации татарских народных игр на занятиях у студентов.

Отмечено, что в экспериментальной группе увеличилась посещаемость и успеваемость студентов. Так, например, в контрольной группе посещаемость занятий физической культурой составила – 71%, а в экспериментальной группе посещаемость составила – 86%. Повышение посещаемости студентов положительно повлияло на рост уровня их физической подготовленности. По окончании исследования, которое продолжалось 4 месяца, у студентов экспериментальной группы физическая подготовленность стала выше, чем у представителей контрольной группы. Контрольные упражнения, по результатам которых оценивалась физическая подготовка студенток 2 курса: бег на 100 и 2000 метров; прыжок в длину с места с двух ног; поднимание туловища из положения лежа; наклон вперед из положения лежа.

В таблице 2 представлены данные, по которым оценивалась физическая подготовленность студентов в начале и в конце исследования.

Таблица 2

Контрольные нормативы, по которым оценивалась физическая
подготовленность студенток 2 курса.

Контрольные нормативы (тесты)	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
1. Бег 100 метров (сек)	18-17,5	17,4-17,0	16,9-16,0
2. Бег 2000 метров (мин, сек)	12-11,35	11,34-11,15	11,14-10,30
3. Прыжок в длину с места (см)	160-170	171-180	181-195
4. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	30-34	35-40	41-47
5. Наклон вперед из положения лежа (см)	9-12	13-15	16-20

В таблице 3 представлены данные, полученные в начале исследования.

Таблица 3

Средние показатели физической подготовленности студенток контрольной и
экспериментальной групп в начале исследования

Контрольные нормативы (тесты)	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Бег 100 метров (сек)	17,6	17,8
2. Бег 2000 метров (мин, сек)	11,36	11,26
3. Прыжок в длину с места (см)	172	168
4. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	36	34
5. Наклон вперед из положения лежа (см)	12	14

Из таблицы 3 видно, что средние показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп, почти не отличаются. В контрольной группе такие контрольные тесты, как бег на дистанцию 100 метров, бег на 2000 метров, наклон вперед из положения лежа, сданы на оценку «удовлетворительно», а прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа сданы на оценку «хорошо».

В экспериментальной группе контрольные тесты, как бег на дистанцию 100 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа сданы на оценку «удовлетворительно», а бег на 2000 метров и наклон вперед из положения лежа сданы на оценку «хорошо».

В таблице 4 представлены данные, полученные в конце исследования.

Из таблицы 4 видно, что средние показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп, стали лучше, чем в начале исследования.

В контрольной группе все контрольные тесты сданы на оценку «хорошо», кроме поднимания туловища из положения лежа, этот норматив сдан на оценку «отлично».

В экспериментальной группе контрольные тесты, как бег на дистанцию 100 метров, бег на 2000 метров, наклон вперед из положения лежа сданы на оценку

«отлично», а прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа сданы на оценку «хорошо».

Таблица 4

Средние показатели физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Контрольные нормативы (тесты)	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Бег 100 метров (сек)	17,0	16,8
2. Бег 2000 метров (мин, сек)	11,12	11,00
3. Прыжок в длину с места (см)	172	176
4. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	42	40
5. Наклон вперед из положения лежа (см)	14	16

Физическая подготовленность обеих групп улучшилась, разница лишь в том, что показатели экспериментальной группы увеличились больше (студенты которой занимались по экспериментальной программе, в которой на занятии применялись татарские народные игры), чем показатели контрольной группы (студенты которой занимались по обычной программе).

Заключение. Экспериментальная программа с применением татарских народных игр на занятиях по физической культуре оказала положительное влияние на уровень посещаемости студентов занятий, также способствовала росту показателей контрольных тестов на развитие силы, гибкости, быстроты и выносливости студентов. В экспериментальной группе наблюдался прирост данных во всех тестовых упражнениях. Проведенные исследования являются этапом поиска идей для дальнейших исследований. Отмечена необходимость реализации народных игр в физическом воспитании студентов, как условия следующих установок: внедрение народных игр в образ жизни; формирование престижности здоровья; реализация принципов проригоросообразности; этнические традиции; максимальное подключение терапии регуляторных механизмов; высокий уровень коммуникации.

Экспериментальная программа показывает перспективу дальнейших исследований эффективности использования татарских народных игр в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антропов А.И. Физическое воспитание в ВУЗе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: Автореферат дис. Канр. Пед. Наук, - Улан-Удэ, 2005. – 25с.
2. Бородин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных ВУЗов: Автореферат ди. Канд. Пед. Наук, - Хабаровск, 2010. – 24с.
3. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры. – Набережные Челны, 1996. – 160с.
4. Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры: Учебное пособие / Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2006. – 159с.

5. Мельников Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодёжи: Автореферат дис. канд. пед. наук, - Волгоград, 2011. – 23с.

6. Khalil Ahmed Khan. Традиционные виды спорта и игр ЮНЕСКО /Khalil Ahmed Khan, Bekbolat Tluehan // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. - 14(2). – С. 5-8. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-2-5-8.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ НАРОДНЫХ ИГР

*Кузнецова З.М., д.п.н., профессор
Университет управления «ТИСБИ»*

Россия, Набережные Челны

Селиверстова А. С., ст. преподаватель, alexsa201092@mail.ru

Мутаева И. Ш., к.п.н., профессор

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

Аннотация. В работе рассматриваются теоретические и практические аспекты организации физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных игр. Для современного этапа развития общества в России с его преобразовательными тенденциями во всех сферах жизни, характерен интерес к личности, к проблемам повышения её роли в решении социально-экономических задач. В период проводимых реформ среди множества проблем особое место занимает подготовка школьников к жизни в изменяющихся условиях, их самоопределение. Для современной ситуации характерно, что в различных сферах социальной жизни из-за нестабильности общественного развития создаются неблагоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья школьников; социализации подростков и молодежи. Проведённый анкетный опрос среди школьников по уровню проявления здоровья и физической подготовленности позволил определить значимое место средств народных игр. Эффективность способов повышения самооценки физического здоровья и физической подготовленности школьников была изучена в зависимости от реализации физкультурно-спортивной деятельности средствами народных игр. В рамках данной программы был реализован комплекс игр, объединённых в систему с учетом оздоровительной, прикладной и театрализованной направленности народных игр. Народные игры были сгруппированы по принципу исторически сложившихся условий, по особенностям мышечной деятельности. Народные игры классифицировали для реализации в классах по значению образовательных и коррекционных задач урока и по преимущественному развитию мышечных групп по видам физических качеств. Ожидаемый результат показал необходимость создания здоровьесформирующей среды, как фактора мотивации интереса, формирования здоровья, проявления активности, достижения успеха, принятию ответственного выбора (самоопределения), построения индивидуального образовательного маршрута. Доказано, что успеху физкультурно-спортивной деятельности школы способствует реализация модели (включающей цель, задачи, функции, содержание, методы, формы, средства), которая отражает логику и динамику исследуемого процесса и обеспечивает результат; готовность школьников к выбору профиля физкультурно-спортивного обучения.

Ключевые слова: народные игры, школьники, формирование здоровья, физкультурно-спортивная деятельность.

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES BY MEANS OF TRADITIONAL GAMES

*Kuznetsova Z. M., Grand PhD, Professor
Management University "TISBI"*

Russia, Naberezhnye Chelny

Seliverstova A. S., senior lecturer, aleksa201092@mail.ru

Mutaeva I. S., PhD, professor

Yelabuga Institute (branch) of Kazan Federal University

Russia, Yelabuga

Abstract. The paper considers the theoretical and practical aspects of organizing physical education and sports activities of schoolchildren by means of traditional games. The current stage of society development in Russia with its transformative tendencies in all spheres of life is characterized by an interest in the individual, in the problems of increasing his role in solving socio-economic problems. During the period of ongoing reforms, among the many problems, a special place is occupied by the preparation of schoolchildren for life in changing conditions, their self-determination. The current situation is characterized by the fact that in various spheres of social life, due to the instability of social development, unfavorable conditions are created for the preservation and strengthening of the schoolchildren health; the socialization of adolescents and young people. The conducted questionnaire survey among schoolchildren on the level of health and physical fitness allowed us to determine the significant place of the means of traditional games. The effectiveness of ways to increase the self-assessment of physical health and physical fitness of schoolchildren was studied depending on the implementation of physical education and sports activities by means of traditional games. Within the framework of this program, a set of games was implemented, combined into a system taking into account the recreational, applied and theatrical orientation of traditional games. Traditional games were grouped according to the principle of historical conditions, according to the peculiarities of muscle activity. Traditional games were classified for implementation in classes according to the value of educational and correctional tasks of the lesson and according to the predominant development of muscle groups by types of physical qualities. The expected result showed the need to create a health-forming environment as a factor of motivating interest, forming health, showing activity, achieving success, making responsible choices (self-determination), and building an individual educational route. It is proved that the success of physical education and sports activities of the school is promoted by the implementation of the model (including the goal, tasks, functions, content, methods, forms, means). It reflects the logic and dynamics of the process under study and provides the result; the readiness of students to choose the profile of physical education and sports training.

Keywords: traditional games, schoolchildren, health formation, physical education and sports activities.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена новыми целевыми установками, обозначенными стратегическими ориентирами в развитии экономики, политики, социокультурной сферы страны. Модернизация в российском образовании, его кардинальные - изменения повысили планку ожидаемого вклада образования в результат реформирования общества в целом и каждого школьника в отдельности. В соответствии с этим повысились требования к школьникам, к их состоянию здоровья и последующей работоспособности в жизнедеятельности. В Концепции модернизации российского образования подчеркивается, что развивающемуся обществу нужны

современно образованные, здоровые, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия, отличающиеся мобильностью, способные к сотрудничеству, обладающие чувством ответственности за судьбу страны, её социально-экономическое процветание, конкурентоспособные, готовые к осознанному выбору дальнейшего пути профессиональной деятельности[1,2,3].

Государственные инициативы по модернизации физкультурно-спортивной деятельности направлены на создание системы совершенствования физической культуры и спорта среди учащихся, сохранение их здоровья, развитие личности, создание условий для реализации непрерывного базового, профильного и дополнительного образования. В ситуации выбора школьниками направления спортивной деятельности важным моментом является реализация средств народных игр как условия формирования жизненно важного опыта и традиций. В связи с этим проблема изучения особенностей физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных игр, анализ условий, и планирования их реализации, приобретает особую актуальность. Эта идея требует дальнейшей разработки [4,5].

Педагогическое осмысление проблемы организации физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных игр позволило выявить ряд противоречий:

- между существующей насущной потребностью субъектов инноваций в научной помощи и недостаточным уровнем профессиональной подготовки основной части практиков к социально-педагогическому и психолого-педагогическому проектированию;

- между необходимостью сохранения и поддержания здоровья школьников в процессе образования, являющимися одним из определяющих условий их оптимального обучения и развития, и недостаточной включенностью в этот процесс самих учащихся, как активных субъектов деятельности по сохранению и наращиванию своего здоровья;

- между намерениями педагогических кадров выполнить комплекс инноваций в физкультурно-спортивной деятельности и недостаточностью их теоретической подготовки и эффективной практики повышения квалификации.

Выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: Какой должна быть система организации эффективной физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных подвижных игр?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить систему организации и планирования физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных игр.

Гипотеза исследования: учебно-воспитательный процесс школьников может обеспечить успешную физкультурно-спортивную деятельность средствами народных игр, если: осуществлен теоретико-методологический анализ сущности физкультурно-спортивной деятельности и выявлены (охарактеризованы) особенности её организации в условиях школ; осуществлено моделирование системы физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных игр; разработано программно-методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности средствами народных игр; реализуется, комплексное- психолого-педагогическое, медико-педагогическое и физиологическое сопровождение (поддержка) физкультурно-спортивной деятельности школьников средствами народных игр на основе дифференциации и индивидуализации содержания учебного процесса по физической культуре; имеет место диагностика качества физкультурно-спортивной деятельности школьников[6,7,8].

Результаты. Сегодня традиционное проведение физкультурных, спортивных и оздоровительных мероприятий обновляется за счет разработки и внедрения широкого

спектра инновационных форм, методов и технологий. Специалистами идет поиск путей и способов их совершенствования.

В качестве выхода из создавшегося положения предлагаем меры по более эффективному использованию средств народных игр, которые могут повысить эффективность физкультурно-спортивной деятельности школьников.

Физкультурно-спортивная деятельность, которая реализуется в рамках проведения физкультурно-спортивных, физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий и участием в соревнованиях различного уровня школьников выступает активно действующим инструментом развития у школьников необходимых коммуникативных умений и способностей.

Для выявления отношения к своему здоровью и самооценки уровня здоровья был проведён анкетный опрос школьников города Набережные Челны в период 2015 – 2018гг. В исследовании приняли участие 65 респондентов.

Опрос, проведенной в течение четырех лет позволил определить динамику отношения школьников к своему состоянию здоровья и физической подготовленности, зависимости физического здоровья от занятий различной двигательной активностью.

Опрос проводили с помощью разработанной нами анкеты, включающей на вопросы, направленные на выявление всех сторон готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности, включающей несколько вариантов ответа, с целью выявления состояния здоровья школьников и их отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Результаты анкетного опроса за период эксперимента представлены на рисунках 1-2.

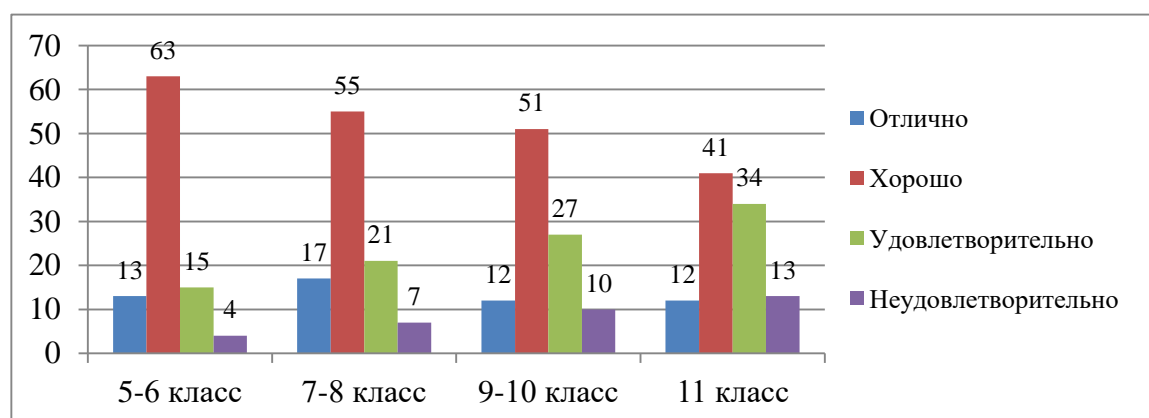


Рисунок 1. Самооценка состояния здоровья школьников различных возрастных групп

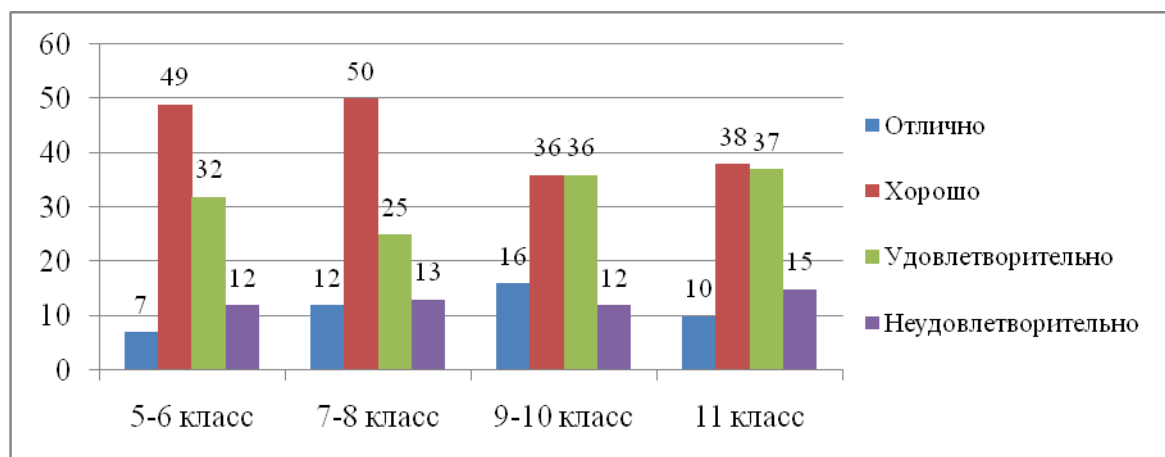


Рисунок 2. Самооценка физической подготовленности школьников различных возрастных групп

Установлено, что школьники 5-6 классов оценили свое здоровье как отличное – 13 %, хорошее – 63 %, удовлетворительное – 15 %, неудовлетворительное – 4%. В 7-8 классах оценка выглядела как отличное – 17 %, хорошее – 55 %, удовлетворительное – 21 %, неудовлетворительное – 7%. В 9-10 и 11-х классах показатели самооценки состояния здоровья составили как отличное – 12 %, хорошее – 51 % и 41%, удовлетворительное – 27 % и 34%, неудовлетворительное – 10% и 13 % соответственно.

У школьников в исследуемых группах наблюдается оценка снижения уровня физической подготовленности. При этом отмечено увеличение из класса в класс доли школьников, которые оценили свою физическую подготовленность как «неудовлетворительно» (5-6 класс и 9-10 классы по 12%; 7-8 классы- 13%; 11 класс - 15%). Большая часть школьников отмечает свою физическую подготовленность на «хорошо». Этот показатель стабилен в течение всего времени обучения в 5-6 и 7-8 классах.

Школьники хорошо осознают значимость занятий физкультурно-спортивными упражнениями для укрепления своего здоровья, сохранения физической кондиции, увеличения физической работоспособности. Среди школьников 11 классов зависимость физического здоровья от занятий физическими упражнениями находится на первом месте. Наблюдается прирост положительных ответов на данный вопрос среди школьников.

Результаты анкетного опроса свидетельствуют о разном уровне оценки здоровья и физической подготовленности школьников.

Эффективность способов повышения самооценки физического здоровья и физической подготовленности школьников был изучен в зависимости от реализации физкультурно-спортивной деятельности средствами народных игр. В рамках данной программы был реализован комплекс игр, объединённых в систему с учетом оздоровительной, прикладной и театрализованной направленности народных игр. Народные игры были сгруппированы по принципу исторически сложившихся условий, по особенностям мышечной деятельности. Народные игры классифицировали для реализации в классах по значению образовательных задач урока и по преимущественному развитию мышечных группы по видам физических качеств.

В ходе реализации системы народных игр получено следующее:

- повысилась мотивация школьников к занятиям физической культурой;
- улучшилась посещаемость занятий физической культурой;
- установилась положительная динамика физического развития, физической и функциональной подготовленности;
- повысилась значимость физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

Заключение. Проведено повторное анкетирование школьников по вопросам состояния здоровья и самооценки физической подготовленности. Мы получили значимо достоверный прирост их уровня.

Ожидаемый результат показал необходимость создания здоровьесформирующей среды как фактора мотивации интереса, формирования здоровья, проявления активности, достижения успеха, принятия ответственного выбора (самоопределения), построения индивидуального образовательного маршрута. Доказано, что успеху физкультурно-спортивной деятельности школы способствует реализация модели (включающей цель, задачи, функции, содержание, методы, формы, средства), которая отражает логику и динамику исследуемого процесса и обеспечивает результат; готовность школьников к выбору профиля физкультурно-спортивного обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208с.
2. Валетов М.Р. Формирование здоровь ориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Челябинск, 2006. - 23 с.
3. Веленский М.Я., Беляева В.А. Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя: Учебное пособие /Под общей ред. Сластенина В.А. – М.: МГПИ им. В. И. Ленина, 1985. -57с.
4. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 2. — С. 54-61.
5. Железняк Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №5. – С. 47-52.
- 6.. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры. – Набережные Челны, 1996. – 160с.
7. Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры: Учебное пособие / Кузнецова З.М., Савосина М.Н., Гжемская Н.Х. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2006. – 159с.
8. Khalil Ahmed Khan. Традиционные виды спорта и игр ЮНЕСКО /Khalil Ahmed Khan, Bekbolat Tluehan // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. - 14(2). – С. 5-8. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-2-5-8.по физическому воспитанию студентов:
<http://users.kpi.kharkov.ua/sport/metod.html>.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ СТУДЕНТОВ СГТУ ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.

*Кузьмин Д.В., к.псих.н., x903020x@yandex.ru
Гордеева Е.Н., Горбунова Т.И., Акишулаков В.Е.
Саратовский государственный технический университет имени
Ю.А.Гагарина
Россия, Саратов*

Аннотация. 14 марта 2020 года приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 397 вузы страны перешли на дистанционное обучение, что послужило обоснованием для разработки модели дистанционного обучения в предметной области «Физическая культура». В статье представлен опыт Саратовского государственного технического университета им. Ю.А.Гагарина (кафедры физической культуры) в решении данной задачи. Выделены и описаны основные компоненты реализуемой системы, представлены первые результаты введения студентов СГТУ в дистанционный формат обучения по дисциплине «Физическая культура», показаны наиболее эффективные варианты реализации заданий.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, практические занятия.

ORGANIZATION OF WORK IN THE ELECTRONIC INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF STUDENTS OF THE GAGARIN STATE TECHNICAL UNIVERSITY

*Kuzmin D. V., PhD, x903020x@yandex.ru
Gordeeva E. N., Gorbunova T. I., Akshulakov V. E.
Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin
Russia, Saratov*

Abstract. On March 14, 2020, by order of the Ministry of science and higher education of the Russian Federation №397, the country's universities switched to distance learning, which served as a justification for developing a model of distance learning in the subject area "Physical education". The article presents the experience of the Saratov state technical University named after Y. A. Gagarin (Department of physical education) in solving this problem. The main components of the implemented system are highlighted and described, the first results of introducing SSTU students to the distance learning format in the discipline "Physical education" are presented, and the most effective options for implementing tasks are shown.

Keywords: distance learning, physical education, practical exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Из-за нынешних условий, вызванных коронавирусной инфекцией вузам Российской Федерации была дана рекомендация организовать работу обучающихся в электронной информационно-образовательной среде [7]. Перед коллективом кафедры физической культуры и спорта появилась задача, во многом отличающаяся от задач организации дистанционного обучения по другим предметным областям. Главной задачей было - не превратить практическую дисциплину в «практический курс». [8].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Определить эффективность системы дистанционного обучения по физической культуре.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для реализации данных задач кафедрой физической культуры и спорта была выстроена система дистанционного обучения, которая включает в себя:

1. Практические занятия:

Для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп существуют основные занятия, во время которых студенты либо участвуют в практическом занятии онлайн на платформе ВВВ (BigBlueButton) , либо самостоятельно выполняют комплекс упражнений с последующей отправкой преподавателям видеоотчета. Для реализации этих задач были подобраны, разработаны и представлены на сайте ИОС комплексы самостоятельных занятий в домашних условиях для студентов основной группы; для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; комплексы силовых тренировок для юношей и девушек, комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также видео примеры разминок и заминок [1].

2. Методико-практические занятия.

2.1. Методико-практические работы с целью обследования своего организма, сопоставление полученных данных о своем состоянии с нормами, заполнение «Паспорта здоровья» [4]. Целью данных работ является помощь студентам в анализе своего состояния, а так же в умении делать выводы об уровне своего здоровья и дальнейшие шаги к улучшению состояния организма.

2.2. Тестовые задания на платформе ИОС (студентам предлагалось выбрать один из электронных учебно-методических комплексов дисциплины «Физическая культура» по своему элективному направлению).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Динамика включенности студентов в дистанционное обучение в предметной области «Физическая культура» отражена на рисунке 1 «Динамика включенности студентов СГТУ в дистанционное обучение».

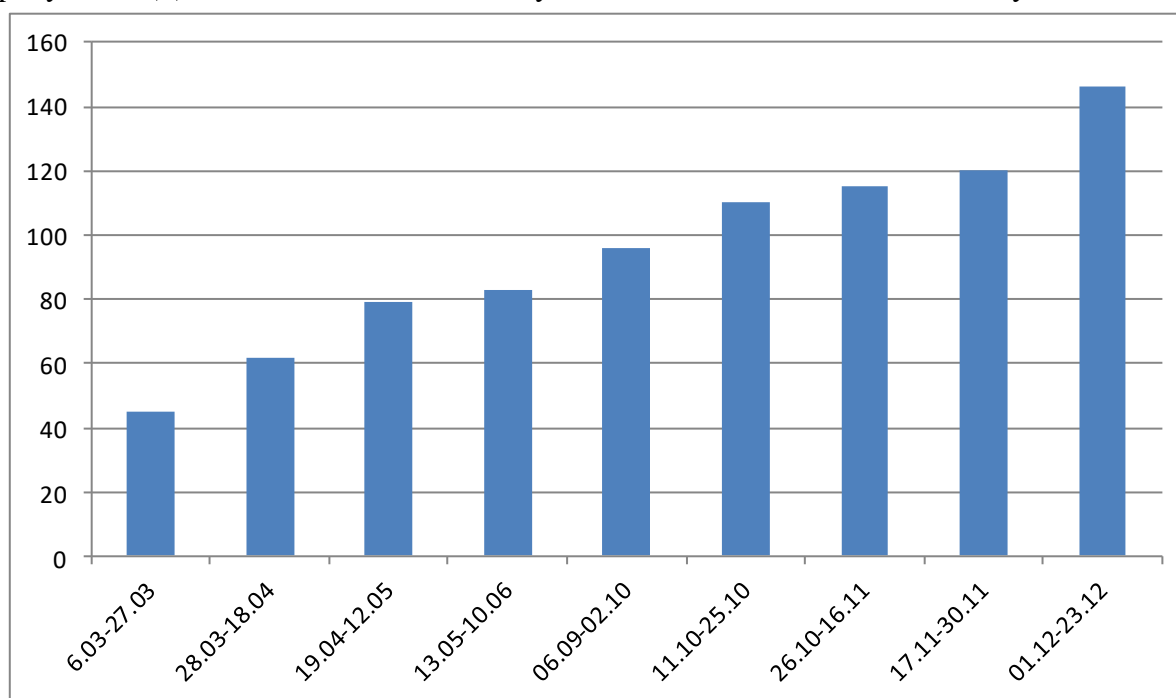


Рисунок 1 Динамика включенности студентов СГТУ в дистанционное обучение

Студенты с нарастанием включались в процесс дистанционного обучения. Большинству студентов нужно было время, чтобы психологически начать принимать сложившуюся ситуацию и действовать в соответствии с новыми требованиями и вариантами работы. Интерес составлял не только сам факт включения студентов в дистанционную работу, но и сведения о выборе студентами предпочитаемых заданий.

На рисунке 2 «Предпочтения студентов СГТУ в выборе заданий дистанционной работы» представлено процентное соотношение приоритета выбранных заданий студентами вуза за период дистанционного обучения. Так как некоторые варианты заданий можно было выполнить только один раз за весь период дистанционного обучения (например, методико-практическая работа, тесты на платформе ИОС), а другие (например, онлайн занятия) можно выполнять несколько раз в неделю, нами учитывался сам факт обращения студентом к этому заданию. Системой дистанционного обучения, разработанной кафедрой физической культуры и спорта предусмотрен лично-ориентированный подход, который заключается в том, что каждый студент мог выбирать из всего спектра вариантов работ, как все предложенные задания, так и остановиться на чем-либо одном, подходящем и удобном именно ему (в силу индивидуальных личностных особенностей, учитывая задачи физического и функционального совершенствования).

Большая часть студентов (52%) предпочла вариант практических самостоятельных домашних тренировок с видео-отчетом. Вторым и третьим по приоритету стало выполнение тестов на платформе ИОС (22%) и выполнение методико-практических работ (19%). Предложенная кафедрой физической культуры система дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» достаточно успешно реализована и по окончании первого семестра большая часть студентов (84 %) выполнила необходимые для получения аттестации требования согласно балльному регламенту.

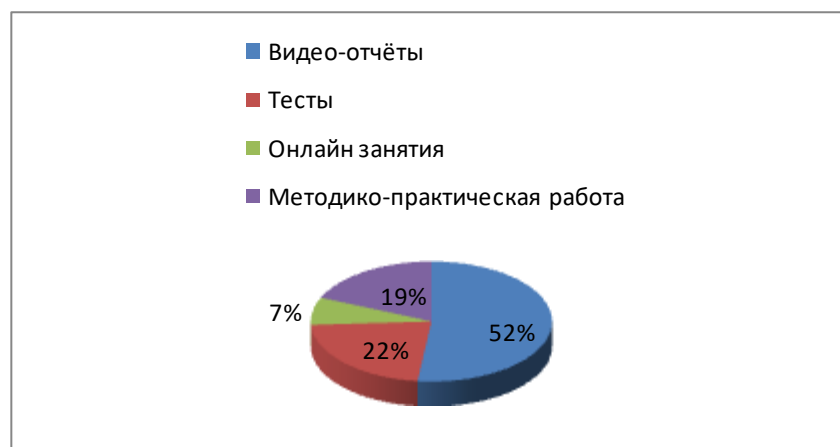


Рисунок 2 Предпочтения студентов СГТУ в выборе заданий дистанционной работы

ВЫВОДЫ. Таким образом, система дистанционного обучения, разработанная кафедрой физической культуры СГТУ и включающая разнообразные варианты заданий, позволяет не только поддерживать двигательную активность студента, должный уровень физического развития, функционального состояния, так же позволяет осуществлять контроль за выполнением практической физической деятельности (необходимый в педагогическом процессе), но и создает условия для осознанного положительного отношения студентов к выполняемым самостоятельно физическим упражнениям, учит целенаправленному подбору средств физического воспитания, и в конечном счете (как мы надеемся) приведет к формированию устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Сайт Саратовского государственного технического университета им. Ю.А. Гагарина.
2. Кариаули, А.С. Особенности построения занятий по физической культуре в системе общеуниверситетской ликвидации пропущенных занятий / А.С. Кариаули // Туризм и образование: исследования и проекты : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Петрозаводск, 2018. – С. 160–165.
3. Кариаули, А.С. Векторы использования социальных сетей и мобильных приложений в дисциплине «Физическая культура» / А.С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 51–54.
4. Саратов. Политехнический институт.. saratov.rusarchives.ru.
5. Кремнева, В.Н. Балльно-рейтинговая система оценивания по дисциплине «Физическая культура» / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева / научный редактор Т.А. Бабакова. – Петрозаводск, 2016. – С. 85–89.
6. Кремнева, В.Н. Кафедра физической культуры: становление, развитие, современность / Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов : – Петрозаводск, 2016. – С. 26–32.
7. Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397. – URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=1064
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/010301_B_3_16022018.pdf

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ЦЕЛИ И РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Кузьмин Д.В., к.псих.н., x903020x@yandex.ru

Гуреев Д.Л., Гуреева В.Л., Акишулаков В.Е.

Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.

Саратов, Россия

Аннотация. В данной статье проведен анализ изменения переносимости стандартов физического воспитания в высших учебных заведениях. Были рассмотрены основные методы, относящиеся к проведению данной дисциплины. Выведены цели проведения дисциплины «Физическая культура» и значимость. Так же данная дисциплина была рассмотрена не только в качестве преподаваемой дисциплины, а в качестве дисциплины, формирующей правильную гражданскую позицию и направленной на подготовку высококвалифицированных специалистов, способных выполнять качественно и интенсивно работу в условиях свободного рынка. Обладание высокоразвитыми психомоторными способностями, отражают динамику требований к физическому и психическому здоровью, физической подготовленности и работоспособности студентов.

Ключевые слова: здоровье, обучение, социальное благополучие, студент, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION: GOALS AND DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL STANDARDS

Kuzmin D. V., PhD, x903020x@yandex.ru

Gureev D. L., Gureeva V. L., Akshulakov V. E.

Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin

Russia, Saratov

Abstract. This article analyzes the changes in the portability of physical education standards in higher educational institutions. The main methods related to the conduct of this discipline were considered. The objectives of the discipline "Physical Education" and its significance are derived. Also, this discipline was considered not only as a taught discipline, but as a discipline that forms the right civic position and is aimed at training highly qualified specialists who are able to perform high-quality and intensive work in the conditions of the free market. The possession of highly developed psychomotor abilities reflects the dynamics of requirements for physical and mental health, physical fitness and performance of students.

Keywords: health, education, social well-being, student, physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Физическое воспитание в высших учебных заведениях всегда имела первые места по значимости в образовании студентов, так как является необходимой дисциплиной из-за того, что она напрямую влияет на состояние здоровья студентов.

Несмотря на то, что дисциплина «Физическая культура» имеет только образовательное свойство для студентов, она так же имеет важное государственное значение во всех сферах её проявления.

Общие данные многих научных исследований показывают, что здоровье является наиболее важным фактором реализации индивидуальной жизненной программы, существенно влияющим на реализацию социальных задач. Согласно данным ВОЗ, здоровье определяется как состояние полного физического,

психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов. В соответствии с определением, приведенным в исследовании, человек, обладающий гармоничным физическим и психическим развитием и хорошо адаптированный к окружающей физической и социальной среде, может считаться здоровым [1].

Так, физическое здоровье- это состояние организма, когда интегральные показатели основных физиологических систем находятся в пределах физиологических норм и адекватно изменяются при взаимодействии с окружающей средой.

Исходя из этого, можно утверждать, что здоровый человек способен к полной реализации своих физических и умственных способностей.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Здоровье и благополучие в рамках физического воспитания студентов: развитие знаний и понимания, навыков, способностей и атрибутов, необходимых для психического, эмоционального, социального и физического благополучия сейчас и в будущем.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Высококачественная учебная программа по физкультуре позволяет студентам получать удовлетворение и преуспевать во многих видах физической активности. Они развивают широкий спектр навыков и способность использовать тактику, стратегии и композиционные идеи для успешной работы.

Дисциплина «Физическая культура» существует, для того чтобы:

- поощрять здоровый и активный образ жизни в ВУЗе
- воспитывать спортивное мастерство во всех аспектах соревнований
- расширить спортивный опыт и удовлетворение каждого студента
- создать страсть к активному отдыху и спорту
- помогать студентам в достижении их физического потенциала в различных спортивных средах.

На основе вышесказанного, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание влияет не только на здоровье гражданина, она вносит в повышение обороноспособности страны, влияет на увеличение продолжительности жизни населения и, соответственно, возможности людей дольше и активнее трудиться на благо Родины, «Здоровье населения, безопасность и образование всегда были сферой ответственности государства» [2, с. 28-30].

Высшие образовательные учреждения всегда совершенствуют свои методы и программы, дисциплина «Физическая культура» не является исключением.

Место физического воспитания студентов всегда определялось как: единством целей, задач и реализуемых дисциплиной;

- самой большим объёмом академических часов практической направленности;
- прямой и косвенной связью со всеми дисциплинами ФГОС как основной составляющей, обеспечивающей уровень здоровья и работоспособности при освоении других дисциплин;
- медосмотры и постоянное участие медицины в данной дисциплине.
- равномерным распределением учебной нагрузки на все семестры обучения, в зависимости от программы, необходимым для поддержания и улучшения здоровья и физических кондиций, обучающихся;

Обоснование этого заключается в том, что обучение через здоровье и благополучие позволяет студентам:

- принимать информированные решения для улучшения своего психического, эмоционального, социального и физического благополучия;
- испытать на себе положительные аспекты здорового образа жизни и

активности;

– применять свои умственные, эмоциональные и социальные навыки для ведения здорового образа жизни;

– установить модель здоровья и благополучия, которая будет поддерживаться во взрослой жизни и будет способствовать укреплению здоровья и благополучия следующего поколения [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В течении времени данная дисциплина неоднократно менялась, особенно со стороны закона. Таким образом, можно сказать, что целью физического воспитания являются:

1. Физическая подготовка увеличивает физическую форму. Цель – систематизировать все компоненты фитнеса (силу, гибкость, ловкость, выносливость сердечно-сосудистой системы).

2. Каждый день на занятиях студенты изучают и практикуют базовые навыки передвижения (прыжки, прыжки, бег и т. Д.), Манипулятивные (ведение, удары ногами, метание и т. Д.) И неманипулятивные (балансирование, скручивание, перекачивание и т. Д.). А также, множество пространственных понятий (вверх, вниз, над / под, вправо / влево и т. д.).

3. Физическая культура помогает воспитывать из студентов хороших граждан. Возможно, наиболее важным преимуществом является обучение и укрепление всех аспектов хорошей гражданской позиции. В каждой группе уделяется большое внимание честной игре, ответственности, сотрудничеству, разделению, честности и другому.

4. Принципы законопослушного гражданства, индивидуальной инициативы, мужества, справедливости и настойчивости, сотрудничества с общественностью и здорового образа жизни в целом в значительной степени усваиваются через игру [4].

ВЫВОДЫ. Таким же образом приобретаются дух честности, справедливости, правдивости, надежности, дружбы, уважения к авторитету и чувствам других.

Игра улучшает ум в лучшем теле. Это вызывает более острое восприятие, более верное суждение, лучшее рассуждение, здоровые эмоции и более сильную волю. Это эффективно для обеспечения порядка и системы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ефимова-Комарова Л.Б. Физическая культура студента специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Б. Ефимова-Комарова. А.В. Токарева. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (ГУАП), 2015.– 180 с., ил.

2. Ефимов-Комаров В.Ю. Варианты моделирования деятельности кафедры физической культуры СЗАГС в современных условиях / В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.А. Кирьянова // Материалы научно-практической конференции вузов государственной службы России, посвященные 65-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. / ред.Н.В. Колесников, П.П. Смолев. – Изд-во СЗАГС. – СПб, 2010. – С.28-30.

3. Приказ Министерства образования РФ №1025 от 01 декабря 1999 г. «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» [Электронный ресурс] // URL: <https://www.lawmix.ru/pprf/75777>. – Дата обращения 10.01.2016.

4. Приказ Министерства образования РФ от 02.03.2000 г. №686 «Об утверждении государственных стандартов высшего профессионального образования» [Электронный ресурс] // URL: <https://www.referent.ru/1/40432>. – Дата обращения 10.01.2016

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Кузьмин Д.В., к.псих.н., x903020x@yandex.ru,
Казинская Л.Б., Певзнер О.И., Гасилина Е.В.*

*Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.
Россия, Саратов*

Аннотация. Структура оздоровительных тренировок у студентов высших учебных заведений предусматривает организацию и проведение регулярной круглогодичной плановой учебно-тренировочной работы с использованием и применением разносторонней методики. В последние годы значимость физической культуры в жизни учащегося образовательных учреждений возросло. Влияние на организм молодого человека неблагоприятных факторов ставит остро вопрос о профилактике различных болезней и физиологических отклонений, в том числе и по средствам физических нагрузок в ходе занятий спортом. Регулярные занятия физкультурой обеспечивают положительный эффект. В такой физической культуре выделяется два основных направления – физическая подготовленность и улучшение функционального состояния организма человека. Для того чтобы достичь высокого оздоровительного эффекта, комплекс физических упражнений при оздоровительной тренировке должен обеспечивать равномерную длительную нагрузку системам кровообращения и дыхания, а также сопровождаться большим расходом энергии, то есть иметь аэробную направленность.

Ключевые слова: выносливость, нагрузки, оздоровление, тренировки, упражнения, физическая культура.

EFFECTIVENESS OF HEALTH TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

*Kuzmin D. V., PhD, x903020x@yandex.ru,
Kazinskaya L. B., Pevzner O. I., Gasilina E. V.*

*Saratov State Technical University named after Yuri Gagarin
Russia, Saratov*

Abstract. The structure of health training for students of higher educational institutions provides for the organization and conduct of regular year-round planned training work with the use and application of a versatile methodology. In recent years, the importance of physical education in the life of a student of educational institutions has increased. The influence of unfavorable factors on the body of a young person raises an acute question about the prevention of various diseases and physiological abnormalities, including by means of physical exertion during sports. Regular physical education classes provide a positive effect. In such physical education, there are two main directions-physical fitness and improvement of the functional state of the human body. In order to achieve a high health-improving effect, a set of physical exercises during a health-improving workout should provide a uniform long-term load to the circulatory and respiratory systems, as well as be accompanied by a large expenditure of energy, that is, have an aerobic orientation.

Keywords: endurance, loads, wellness, trainings, exercises, physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Спортивная тренировка строится на применении физических нагрузок в целях достижения показателей и результатов в конкретном виде спорта. Оздоровительная тренировка отличается от спортивной и ориентирована на поддержание и повышение уровня здоровья и физической дееспособности. [2]

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Повышение надёжности работы организма, увеличение продолжительности жизни и стимуляция к высокой успеваемости и работоспособности студента.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Длительность и периодичность занятий, характер и интенсивность используемых инструментов и средств, режим работы и отдыха будут определять эффективность физических упражнений для студентов высших учебных заведений. Чтобы оздоровительная физическая культура имела положительное влияние на занимающегося, то важно соблюдать некоторые методические правила:

1. Нагрузки, их интенсивность и длительность, должны наращиваться постепенно. Добавления занятий могут составлять не более 3-5% в день по отношению к достигнутому уровню, и даже уменьшаться, если показатели стали предельно высокими.

Необходимо помнить, что выполнение сложных заданий возможно только с увеличением частоты и продолжительности занятий. Плотность занятий также увеличивается постепенно и на сложном уровне должна составлять не более 70-75% общего времени занятий.

В процессе увеличения нагрузок при проведении оздоровительных тренировок среди студентов учебных заведений расширяется и список средств, используемых во время занятий. Задача – оказать воздействие на все участки организма человека: суставы, на различные мышечные группы, внутренние органы.

При проведении комплекса упражнений важно отслеживать амплитуду и сложность движений. Такие факторы как погодные условия, самочувствие, степень подготовленности прямо влияют на постановку заданий в ходе занятий и могут значительно корректироваться.

2. Физические нагрузки должны быть разными и от занятия к занятию видоизменяться. От 7 до 12 упражнений различной направленности и отличающихся друг от друга необходимо использовать в ходе оздоровительной тренировки. К самым эффективным средствам тренировки можно отнести: бег, лыжную ходьбу, аэробiku и плавание. Они позволят задействовать наибольшее количество мышц человека. Обязательно виды упражнений должны быть ориентированы на повышение и улучшение выносливости, развитие крупных мышечных групп, укрепления суставов, рук, ног и позвоночника.

3. Оздоровительная тренировка у студентов должна быть систематичной. Только так упражнения окажут благотворное влияние на все системы и органы человеческого организма. Активный режим движения будет способствовать повышению функциональных возможностей человека. Студенты высших учебных заведений должны уделять до 14 часов в неделю оздоровительной тренировке. [1, 2]

Анализ и исследования учёных выявили ряд симптомов и жалоб, которые появляются у здоровых людей при низкой двигательной активности:

- одышка при небольших нагрузках на организм;
- утомляемость, сонливость и неэффективная пассивная работоспособность;
- боли в области сердца, холодные конечности и головокружение;
- запоры и нарушение в системе пищеварения;
- боль в позвоночнике и спине, недостаточность поддерживающего мышечного аппарата;
- снижение концентрации внимания и нарушения сна;
- нервно-эмоциональная возбудимость.

Физические нагрузки и оздоровительные тренировки направлены на достижение целого ряда эффектов:

- экономная работа сердца и снижение потребляемого кислорода;
- улучшение кровоснабжения всех участков организма, больший диапазон легочной вентиляции;

- повышение психологической устойчивости и эмоциональное равновесие;
- высокая активация синтеза многих белков;
- повышение умственной работоспособности.

Всё это влияет на повышение надёжности работы организма, увеличивает продолжительность жизни и дополнительно стимулирует к высокой успеваемости и работоспособности студента. [1, 2]

Физиологи отмечают, что оздоровительные тренировки у учащихся достигают значительного эффекта тогда, когда частота работы сердца достигает от 100 до 170 -180 ударов в минуту. По каждому студенту необходимо знать предельные показатели его пульса, а также определить оптимальную величину колебания. Выделяют несколько способов регламентации нагрузок:

- 1) по относительной мощности;
- 2) по абсолютным и относительным значениям числа повторений упражнений;
- 3) по величине физиологических параметров;
- 4) по субъективным ощущениям.

При выполнении физических упражнений на оздоровительную направленность сердце должно работать с не максимальной, но определённой нагрузкой, которая обеспечит безопасный уровень. Считается, что для достижения оптимальных результатов во время занятий минимальный расход энергии должен составлять 300-500 ккал. Меньший расход оказывает неэффективное влияние на организм. [3, 5]

МЕТОДИКА. Сегодня среди студентов высших учебных заведений активно применяются новые направления оздоровительной тренировки, которые эффективны и приводят к хорошим показателям физической выносливости. К таким можно отнести разновидности оздоровительной аэробики: аква или гидроаэробику, степ, танцевальную аэробику, шейпинг, стретчинг, велоаэробику и т.д. В нашей стране сегодня активно применяется программирование занятий физической культурой. Эта методика позволяет долгосрочно планировать тренировки с учётом физиологических развитий студента, его энергетических затрат.

Занятия по оздоровительной тренировке у студентов можно разделить на несколько частей:

- вводная, продолжительностью 3-5 минут, где доводятся основные задачи на тренировку;
- подготовительная, от 15 до 30 минут, где происходит разогревание занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке;
- основная, до 1 часа по продолжительности, где студент обучается технике и тактике, вырабатывает и воспитывает моральные и волевые качества, учится самостоятельно выполнять задания;
- заключительная, до 10 минут, происходит снижение нагрузки и возврат к исходному состоянию организма. [4]

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Такое формирование тренировки и дополнительные занятия на дому в виде утренней зарядки, кросса, игры в волейбол, футбол, баскетбол позволит учащимся достичь высоких результатов в общем физическом развитии.

Не менее положительно-лечебное, оздоровительное влияние на организм человека оказывает сочетание физических упражнений с водными процедурами, воздушными и солнечными ваннами, массажем.

Оздоровительная тренировка и физические упражнения не только влияют на укрепление здоровья человека, но и оказывают существенное воздействие на интеллектуальную, трудовую и нравственную деятельность. Свежий воздух, отказ от употребления алкоголя, никотина и наркосодержащих средств, двигательная интенсивная активность, закаливание – повышают уровень умственной и физической работоспособности.

ВЫВОДЫ. В настоящее время, здоровый образ жизни и ежедневное увлечение оздоровительными тренировками для некоторых студентов становится обыденностью. Молодое поколение видит приоритетным долгую, здоровую и счастливую жизнь. Однако, не каждый учащийся вовлечён в такой режим жизнедеятельности, уровень активности и привычное питание не просто изменить в кратчайшие сроки. Лень – является главным препятствием для достижения физического совершенства. Лишь волевые ребята двигаются в правильном направлении, отказываются от влечения к сладкой, жирной пище, изменяют свои привычки и становятся на путь оздоровления. Большинству студенческого сообщества нужно настроиться на такую борьбу, идти к поставленным целям и здоровому телу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева И. Г. Вопросы здоровья в контексте социально-профессионального самоопределения / И. Г. Андреева // Педагогика. – 2014. – №8. – С.13-19.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровье студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287с.
4. Куликов В. П. Потребность в двигательной активности / В.П. Куликов. – М. : Владос, 1998. – 243 с.
5. Петьков В. А. Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Вестник Адыгейского университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. – №2. – С. 67-71.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Лагутенко Л.В., lagutenko@bk.ru

Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского

Манухов Е.А., jwkey666@mail.ru

*Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва
Россия, Владивосток*

Аннотация. Этап начальных занятий легкой атлетикой – это период двигательного развития детей, требующий обучения и комплексного проявления физических качеств. Разносторонняя физическая подготовка и овладение основами легкоатлетических движений на основе упражнений легкоатлетического спорта, в дальнейшем даст возможность проводить отбор детей для занятий в спринте, барьерном беге, беге на выносливость, спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях. Ранняя специализация будет способствовать форсированию спортивной подготовки юного легкоатлета, что со временем приведет к постепенному застою спортивных результатов. Для детей первые шаги в спорте – это получить удовольствие от тренировок и соревнований, а не стать чемпионами. В статье рассматриваются варианты построения тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки, выявлены рациональные средства в повышении физического развития юных спортсменов.

Ключевые слова: средства подготовки, тестирование, физическое развитие, этап начальной подготовки.

FEATURES OF SPORTS TRAINING ORGANIZATION OF ATHLETES AT THE INITIAL SPORTS STAGE

Lagutenko L.V., lagutenko@bk.ru
Maritime State University named after adm. G.I. Nevelskoy
Manukhov E.A., jwkey666@mail.ru
Primorsk state school (technical school) of the Olympic reserve
Russia, Vladivostok

Abstract. The stage of the initial lessons in athletics is a period of motor development of children, requiring training and complex manifestation of physical qualities. Versatile physical training and mastering the basics of athletics movements on the basis of athletics exercises, in the future will make it possible to select children for sprint, hurdle running, endurance running, race walking, jumping, throwing, all-around. Early specialization will contribute to boosting the sports training of a young athlete, which over time will lead to a gradual stagnation of sports results. For children, the first steps in sports are to enjoy training and competition, not to become champions. The article discusses options for organizing training sessions for athletes at the stage of initial sports training, identifies rational means in increasing the physical development of young athletes.

Keywords: means of training, testing, physical development, the stage of initial training.

Введение. Этап начальной подготовки (10-11 лет) в легкой атлетике – это период наиболее благоприятный для закладки основы физического и координационного потенциала. В этот период не следует начинать специализированную подготовку, так как в этом возрасте процесс созревания морфофункциональных систем ребенка и его психологических мотиваций далек от того уровня, который позволяет оценить способности во всех их аспектах [1,4,5]. Следовательно, главными задачами этого этапа являются: разностороннее физическое развитие, отработка отдельных элементов техники, воспитание спортивного «бойцовского» характера.

По вопросу о средствах подготовки юных спортсменов бытует несколько точек зрения (на основании изучения литературных источников российских и зарубежных авторов). Одни считают, что особенное внимание надо уделять технике видов легкой атлетике, другие – использовать элементы различных видов спорта, третьи – включать в занятия большое количество общеразвивающих упражнений в сочетании с подвижными играми.

Цель исследования – определить и разработать рациональные средства начальной подготовки легкоатлетов.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературы, тестирование, педагогические методы (наблюдение, эксперимент), метод математической статистики.

Методика исследования. Учитывая важность проблемы, в условиях детско-юношеской спортивной школы г. Владивостока было проведено педагогическое исследование (октябрь 2020 – февраль 2021 г.) . В соответствии с существующими точками зрения по вопросу начальной спортивной подготовки легкоатлетов 10-11 лет и для наиболее эффективных средств была организована контрольная группа (n=12 человек: 6 девочек и 6 мальчиков) и экспериментальная группа (n=12 человек: 6 девочек и 6 мальчиков), однородные по составу и физической подготовленности.

В программу занятий контрольной группы (КГ) входили наиболее массовые виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол (пионербол), стритбол. Занятия в экспериментальной группе (ЭГ) были направлены на обучение школе движений, для этого был составлен план тренировочных занятий с акцентом на обучение техники нескольких видов легкой атлетике: прыжков в высоту и длину, бег с барьерами,

эстафетный бег, спринт. Особая роль отводилась специальным беговым упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, «семенящий бег», прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и вверх. Эти упражнения составляли занятия по общей физической подготовке, а многократные повторения отображали объем тренировочных средств.

Примерный план тренировочных занятий:

Первый день – специальные беговые упражнения, обучение технике прыжков в высоту, силовые упражнения на различные группы мышц по методу круговой тренировки. Игра.

Второй день – обучение технике барьерного бега, пробегание отрезков от 60 до 100 м, прыжковые упражнения через набивные мячи, гимнастическую скамейку, скакалку. Стретчинг.

Третий день – гибкость, силовые упражнения с набивными мячами. Игра.

Четвертый день – обучение технике прыжка в длину, специальные беговые упражнения, бег на коротких отрезках 30-60 м. Упражнения на расслабление.

Пятый день – обучение технике спринта, бег через набивные мячи, броски набивных мячей. Игра.

Шестой день – кроссовый бег, специальные беговые упражнения. Игра.

Занятия повторялись независимо от дней недели, менялись только упражнения (от простых к более сложным), в зависимости от роста физической подготовленности занимающихся.

Результаты исследования. Эффективность внедрения предложенной методики подтверждалась результатами тестирования исследуемых групп, проведенного в начале и в конце эксперимента. Для определения уровня физического развития юных спортсменов был применен комплекс контрольных тестов: бег на 60 м, прыжок в длину с места, выпрыгивание вверх, метание мяча с места, наклон вперед, ручная динамометрия.

Сравниваемые варианты в методике начальных спортивных занятий привели к положительным сдвигам, благоприятно сказались на физическом развитии юных легкоатлетов. Но наиболее высокими оказались в экспериментальной группе, где занятия способствовали значительным изменениям в двигательной деятельности спортсменов.

В тестировании быстроты «Бег на 60 м» среднегрупповой результат в ЭГ улучшился на 0,6 с. (5.9 %); в КГ – 0,3 с. (2.9 %).

В скоростно-силовых показателях в тесте «Прыжок в длину с места» в ЭГ прирост составил 14 см (8.6 %), в КГ – 7 см (4.4 %); в тесте «Выпрыгивание вверх» в ЭГ улучшение на 9 см (24,3 %); в КГ – 5 см (13,9 %).

Тестирование силовых показателей выявило в тесте «Метание мяча 1 кг с места» в ЭГ увеличение среднегруппового результата на 1,3 м (20,9 %), в КГ – на 0,6 м (9, 2 %); тест «Динамометрия ручная» показал прирост в ЭГ 3 кг (29,4 %), в то время как в КГ – 1,5 кг (8.3 %).

В тесте на гибкость результат в ЭГ улучшился на 6,4 см (11.4 %), в КГ – 2,6 см (5.0 %).

В процентном соотношении прирост показателей по всем тестам в экспериментальной группе составил – 16.7 %, в контрольной группе – 7.3 %.

Выводы. Показатели экспериментальной группы позволяют судить об эффективном значении в процессе тренировочных занятий упражнений скоростно-силового характера. Специально-подготовительные упражнения, игры и игровые упражнения, направленные на воспитание быстроты и силы, способствовали благоприятному влиянию на физическое развитие детей.

На этапе начальной подготовки легкоатлетов целесообразно на первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и параллельно развивать

двигательные качества (быстроту, силу, выносливость) с помощью специальных упражнений (комплексов) и игр. Этим подтверждается необходимость сочетания единства общей и специальной физической подготовки с детьми данного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208с.
2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков. –Киев: Здоровье, 2008. – 24-27с.
3. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 2010. – 87 с.
4. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б. Попов, Ф.П. Суслов. – М. – 2009. 224 с.
5. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.; Физкультура и спорт, 2012. – 399с

ФИТБОКС КАК ОДНО ИЗ НОВЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Лагутенко Л.В., lagutenko@bk.ru

Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского

Самородина С.Н., leka2906@inbox.ru

*Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва
Россия, Владивосток*

Аннотация. В статье рассмотрено новое оздоровительное направление в фитнесе – фитбокс в пропаганде здорового образа жизни девушек. В настоящее время мы можем наблюдать беспрецедентное снижение уровня здоровья населения. Наибольшую тревогу в этом плане вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения. Между тем, именно им предстоит обеспечить в будущем социально-политический, политический и научно-технический прогресс общества. Сегодня быть в хорошей форме – значит жить полноценной жизнью и чувствовать уверенность в себе. Спортивная индустрия предлагает много направлений, среди которых новая современная система – фитбокс, где участницы тренировок выходят на ринг не померяться силами, а повысить уровень спортивной подготовки. Авторами представлена методика повышения физического статуса девушек 16-18 лет средствами оздоровительного бокса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спортивная подготовка, физическая активность, фитбокс.

FITBOXING AS ONE OF THE NEW FITNESS DIRECTIONS IN INCREASING THE PHYSICAL READINESS OF GIRLS

Lagutenko L.V.

Maritime State University named after adm. G.I. Nevelskoy

Samorodina S.N.

*Primorsk state school (technical school) of the Olympic reserve
Russia, Vladivostok*

Abstract. The article discusses a new health-improving direction in fitness - fitbox in the promotion of a healthy lifestyle for girls. We are currently witnessing an unprecedented decline in the health of the population. The greatest concern in this regard is the attitude of the younger generation to their health. Meanwhile, it is they who will have to ensure the socio-political, political, scientific and technological progress of society in the future. Being in good

shape today means living a fulfilling life and feeling confident. The sports industry offers many areas, including a new modern system - fitbox, where training participants enter the ring not to measure their strength, but to improve the level of sports training. The authors present a methodology for improving the physical status of girls aged 16-18 by means of health-improving boxing.

Keywords: healthy lifestyle, sports training, physical activity, fitbox.

Введение. В век современных технологий человеку сохранить здоровье непросто. Проблема нехватки физической активности встает очень остро. За последние годы в России наблюдается беспрецедентное снижение уровня здоровья населения, особенно подрастающего поколения.

С появлением в мире нового направления – фитнеса в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. Пропагандируя здоровый образ жизни, спортивная индустрия сегодня предлагает множество направлений и видов тренировок, среди которых только ленивый не найдет себе занятие по душе.

Фитнес – это развитие всех двигательных способностей, необходимых для повседневной жизни. Быть в хорошей форме – значит жить полноценной жизнью и чувствовать уверенность в себе [1,2]. Девушек и женщин притягивает спортивный зал разные причины: одни стремятся сбросить лишний вес, другие – прокачать фигуру и привести тело в порядок в кратчайший срок. Но есть и другая категория женской половины, которая стремится овладеть спортивными навыками, необходимые им в реальной жизни. Для них и предназначено новое современное направление в фитнесе – фитбокс, иначе называемая «смесь три в одном», состоящая из основ борьбы, аэробной тренировки и урока самообороны.

Фитбокс в настоящее время твердо набирает популярность среди «поклонников» здорового образа жизни, интересен благодаря эффективным комплексам упражнений на все группы мышц, сжигает достаточно много килокалорий и способствует сбросу накопившегося стресса.

Фитбокс взял от классического бокса все самое лучшее, что может пригодиться широкому кругу людей, ведущих здоровый образ жизни, но не желающих посвящать себя тяжелому виду спорта. Оставив себе все это, сделал бокс как вид спорта более доступным, позволив любому человеку подобрать нагрузку по себе [4].

Первое и самое главное в фитнесе – боксе – это отсутствие контактного боя. Участницы тренировок не выходят на ринг, чтобы помериться силой. Главная цель занятий – повысить уровень спортивной подготовки, улучшить координацию движений, нормализовать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата. Ну и, разумеется, сбросить лишний вес и получить привлекательное тело. Поэтому, это направление иначе называют оздоровительным боксом.

Цель исследования. Определить эффективность фитбокса на повышение физического «статуса» девушек 16-18 лет.

Методы исследования: анализ современной научно-методической литературы, контрольное тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методика и организация исследования. Исследование проходило с сентября 2020 по февраль 2021 г. в физкультурно-оздоровительном комплексе «Молодежный» г. Владивостока, в котором приняло участие 15 девушек 16-18 лет, составившие экспериментальную группу. Занятия проходили 2 раза в неделю, во второй половине дня по 60 минут.

Оздоровительная направленность фитбокса с индивидуальными потребностями занимающихся определило состав используемых средств. Основу тренировочных

занятий составила следующая программа тренировок: общие гимнастические упражнения и физическая подготовка, работа на скакалке, упражнения на растяжку, имбоксинг («бой с тенью», элементы бокса и аэробики), работа с боксерским мешком, работа с грушей, работа с настенной подушкой, работа с подвесным мячом (пунктбол), работа на лапах с тренером.

В структуре занятий, как и в любом направлении фитнеса, тренировка начинается с классической аэробной разминки; основная часть представлена ударами по груше; силовая – упражнениями, развивающими определенные группы мышц; заминка – упражнениями на растяжку. Занятия по фитбоксу продолжаются не более 60 минут.

Элементы фитбокса понятны и доступны для выполнения женщинами любого возраста и уровня физической подготовки, главное учитывать противопоказания.

Результаты исследования. Эффективность внедрения экспериментальной методики подтверждалась результатами тестирования занимающихся.

Динамика результатов выявила значимое улучшение всех показателей (табл. 1).

Таблица 1 – Внутригрупповой анализ средних значений тестирования физической подготовленности девушек 16-18 лет (%)

Период	Контрольные испытания											
	Прыжок в длину с места (см)		Сгибание–разгибание рук (раз)		Подъем туловища за 30с.(раз)		Прыжки со скакалкой за 60 с.. (раз)		Повороты на гим. скамейке за 20 с. (раз)		Наклон вперед (см)	
	Рез-т	%	Рез-т	%	Рез-т	%	Рез-т	%	Рез-т	%	Рез-т	%
начало	164,6	5,6	8,8	43,1	16,5	21,2	112,4	15,2	6.7	22,3	6.7	29,8
конец	173,9		12,6		20,0		129,5		8.2		8.7	

В тестировании скоростно-силовых качеств «Прыжок в длину с места» среднегрупповой результат улучшился на 9,3 см, что составило 5,6 % прироста.

В силовых показателях было отмечено улучшение результатов у всех участниц, показатель среднегруппового значения к окончанию исследования составил в сгибании-разгибании рук в упоре лежа 12,6 раз, что в процентном соотношении показал улучшение на 43,1 %; в поднимании туловища из положения лежа на спине за 30 с – 3,5 раз (21,2 %).

В тесте «Повороты на гимнастической скамейке» среднегрупповой результат улучшился на 1,5 раза, что составило 22,3 % прироста показателя динамического равновесия.

В тесте на гибкость результат улучшился на 2 см, что составило 29,8 %.

Наиболее высокие темпы прироста в процентном выражении в тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и «гибкость» обусловлены, вероятно, низким исходным уровнем показателя.

С целью выяснения самооценки занимающихся о влиянии занятий фитбоксом в конце исследования было проведено анкетирование.

На вопрос: «Ваша цель при занятиях фитбоксом, напишите, чего вы хотите достичь?» респонденты были единодушны в ответе, что хотят «укрепить суставы и мышцы «улучшить общее состояние организма»; «скорректировать вес»; «приобрести навыки самообороны».

«Как вы оцениваете свое физическое состояние после занятий» 52 % девушек оценили, как отличное, 30 % как хорошее и 18 % – хорошее, но с усталостью.

Анализ ответов респондентов на вопрос: «Ваши впечатления о том, как изменилась физическая форма после занятий фитбоксом?» показал следующее:

- ✓ «скоростно-силовые показатели» – 44 % девушек ответили, что изменения превосходят ожидания; значительные изменения – 31 %; 28 %, – изменения есть; 6 % – незначительные; без изменений никто не ответил.
- ✓ «силовые показатели» – 48% девушек ответили, что изменения превосходят ожидания; значительные изменения – 36 %; 16 %, – изменения есть; незначительные и без изменений не ответил никто.
- ✓ «выносливость» – 82 % – значительные изменения, 18 % – изменения есть; незначительные и без изменений – не ответил никто.
- ✓ «равновесие» – 35 % девушек ответили, что изменения превосходят ожидания; значительные изменения – 53 %; 8 %, – изменения есть; 4 % – незначительные; без изменений – никто.
- ✓ «гибкость» – 40 % девушек ответили, что изменения превосходят ожидания; значительные изменения – 34 %; изменения есть – 22 %; и 4 % – незначительные; без изменений – ответов не было.
- ✓ «вес» – 37 % девушек ответили, что изменения превосходили ожидания; значительные изменения – 25 %; изменения есть – 22 %; 11 % – незначительные; 5 % без изменений.

Все девушки единодушно ответили, что приобрели навыки самообороны и достигли желаемого результата.

Таким образом, новое направление в фитнесе – фитбокс способствует повышению физической активности девушек, снижению веса и коррекции фигуры. В процессе правильно организованных занятий развиваются жизненно необходимые двигательные качества: сила, выносливость, координация, быстрота и гибкость; устойчивость к стрессам, уверенность, умение мобилизоваться при необходимости.

Это направление хорошо для девушек, которые мечтали заниматься единоборством, но не желали, либо просто боялись открытого столкновения с противником на ринге.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уник. фитнес-прогр. продления молодости / Марк Авербух. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 269 с.
2. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста = Modern fitness-technologies of rising of a level of physical condition of the women of the maiden age of maturity / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005. - N 1. - С. 73-78.
3. <http://www.missfit.ru/fitness/programme/>
4. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/fitness/fitboks.html>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ В ПОВЫШЕНИИ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Лагутенко Л.В., lagutenko@bk.ru

Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского

Бойко Г.А., gleb97@mail.ru

*Приморское государственное училище (техникум) олимпийского резерва
Россия, Владивосток*

Аннотация. Зимний тренинг в подготовке гребцов на байдарках и каноэ закладывает основную тренировочную базу спортивной подготовки. Очень важно правильно организовать этот период, чтобы в дальнейшем показать достойные

результаты в весеннем и летнем сезонах. Многие спортсмены не имеют возможности тренироваться в теплых регионах страны. Правильный подбор средств общей физической подготовки и их дозировка приобретают исключительное значение в зимний период подготовки. Средства, которыми достигается разностороннее физическое развитие, должны содействовать более эффективному решению задач специальной подготовки, иметь сходство с основным соревновательным упражнением, как по режиму работы гребца, так и по характеру нервно-мышечных усилий. В статье предложена методика применения нетрадиционных средств, что создаст дополнительные резервы для формирования базы и роста уровня специальных физических качеств гребцов на байдарках и каноэ в подготовительном периоде на этапе углубленной спортивной специализации.

Ключевые слова: дополнительные резервы, подготовительный период, специальные физические качества, средства спортивной тренировки.

THE USE OF ADDITIONAL RESERVES IN INCREASING THE BASIC PHYSICAL QUALITIES OF ROWERS ON KAYAK AND CANOE IN THE PREPARATORY PERIOD

Lagutenko L.V., lagutenko@bk.ru

Maritime State University named after adm. G.I. Nevelskoy

Boyko G.A., gleb97@mail.ru

*Primorsk state school (technical school) of the Olympic reserve
Russia, Vladivostok*

Abstract. Winter training in kayak and canoe rowers training lays the basic training base for sports training. It is very important to organize this period correctly in order to show decent results in the future in the spring and summer seasons. Many athletes do not have the opportunity to train in warm regions of the country. The correct selection of the means of general physical training and their dosage are of exceptional importance in the winter training period. The means by which a versatile physical development is achieved should contribute to a more effective solution of the problems of special training, be similar to the main competitive exercise, both in terms of the rower's work schedule and the nature of neuromuscular efforts. The article proposes a technique for the use of non-traditional means, which will create additional reserves for the formation of a base and an increase in the level of special physical qualities of rowers in kayaks and canoes in the preparatory period at the stage of in-depth sports specialization.

Keywords: additional reserves, preparatory period, special physical qualities, means of sports training

Введение. В настоящее время наблюдается ухудшение спортивных результатов российских гребцов на байдарках и каноэ на международной арене, что является показателем недостаточной подготовки резерва в данном виде спорта. Существует определенный пробел в методике воспитания специальных (базовых) физических качеств, комплексном воздействии на группы мышц, наибольшим образом задействованных в специализированной деятельности гребца – гребле на дистанции [5].

Определение новых направлений в комплексном развитии специальных физических качеств является необходимым условием дальнейшего развития теории и методики гребли на байдарках.

Для успешной спортивной деятельности в гребном спорте значение специальных физических упражнений от новичков до спортивного мастера крайне важно [1,2,4].

Цель исследования: выявить и экспериментально обосновать эффективность нетрадиционных средств, что создаст дополнительные резервы для дальнейшего роста уровня специальных физических качеств гребцов и в дальнейшем может повлиять на соревновательную результативность.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Методика исследования. Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, что были сформированы две группы юношей 15 – 16 лет – контрольная группа (n=8) и экспериментальная группа (n=8), имеющие квалификацию 1 спортивного разряда. Эксперимент проводился в подготовительном периоде годичного цикла.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе, в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были целенаправленно включены средства лыжной подготовки, атлетической гимнастики, плавания, баскетбола, применяемые три раза в недельном микроцикле.

Специальными физическими качествами в гребле являются: сила, необходимая для проводки и выноса весла из воды, для передвижения лодки; быстрота (скорость реакции) – для более быстрого разгона лодки и ухода со старта; выносливость – для длительного поддержания оптимальной скорости [2,4,5].

Основная тренировочная база для гребцов на байдарках закладывается в подготовительный период, основными задачами которого является развитие специализированных двигательных качеств средствами общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке [1].

Средства спортивной тренировки подбирались таким образом, чтобы они были близки по своим биомеханическим характеристикам к рабочему движению гребца, выполняемому в естественных условиях. Это, в первую очередь, широчайшая мышца спины, большая грудная, наружная косая живота, дельтовидные, двуглавая и трехглавая мышцы.

Лыжную подготовку можно считать специфическим упражнением, здесь задействованы практически все группы мышц, работает верхний плечевой пояс, мышцы спины, мышцы ног, что очень важно для гребцов. Двухчасовая тренировка на лыжах проходит так же как в гребле на байдарках и каноэ. За 2 часа лыжной тренировки спортсмен пробегает более 20 км.

Плавание для гребца значительно поднимает функциональную выносливость. В отличие от бега на лыжах, тренировки проходили не на преодоление километров, а в определенном режиме на отрезках 50-100-200 метров.

К тренировкам на лыжах и плаванию была добавлена атлетическая подготовка. Силовые тренировки проходили вечером, в то время как функциональные – утром. Для воспитания специальных физических качеств гребцов в зимнее время наиболее эффективно подходит «круговая» тренировка, а не просто работа на отдельных снарядах. Каждая «станция» (6-8) направлена на работу тех мышечных групп, которые нужны именно в гребле на байдарках: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, гиря, гребной тренажер, работа с блином, приседание со штангой.

Для развития быстроты реакции в тренировочный процесс был включен баскетбол. Смена игровых ситуаций требует от спортсмена быстрого принятия решений, мгновенного реагирования на сложившуюся ситуацию.

Результаты исследования. Для определения эффективности экспериментальной методики воспитания специальных физических качеств у гребцов 15-16 лет в подготовительном периоде был применен комплекс педагогических контрольных

измерений: жим штанги весом 30 кг за 1 минуту, тяга штанги весом 30 кг за 1 минуту, 100 м гребля, 2000 гребля (табл.1).

Таблица 1 – Результаты тестовых упражнений в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и в конце эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Жим штанги 30 кг за 1 минуту (раз)	38,0±1,34	38,8±1,14	40,5±1,53	45,3 ±1,47
Тяга штанги 30 кг за 1 минуту (раз)	44,0±1,86	45,0±1,93	45,6±2,01	51,8±1,79
Дистанция гребли на 100 м (секунд)	20,3±0,52	20,5±0,45	19,8±0,14	18,9±0,24
Дистанция гребли на 2000 м (минут)	9,19±0,03	9,20±0,01	9,13±0,01	9,03±0,02

Сравнительный анализ исходных и итоговых средних показателей специальных физических качеств после эксперимента показал существенное преимущество спортсменов экспериментальной группы (ЭГ). Среднегрупповой результат в жиме штанги за 1 минуту в ЭГ увеличился на 6,5 раза (16,7 %), в КГ – 2,5 раза (6,5 %); в тяге штанги за 1 минуту в ЭГ увеличение составило 6,8 раз (15,1 %) против 1,6 раз в КГ (3,6 %). Гребля на дистанции 100 м: в ЭГ прирост составил 12,6 %, в то время как в КГ – 2,5 %; гребля на дистанции 2000 м : в ЭГ прирост – 18,4 %, в КГ – 6,5 %. В процентном соотношении прирост показателей по всем тестам в экспериментальной группе составил – 15,7 %, в контрольной – 4,8 %.

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют использовать в подготовительном периоде гребцов на байдарках на этапе углубленной спортивной специализированные средства лыжной подготовки, атлетической гимнастики, плавания, баскетбола, которые формируют базу кондиций и навыков. В связи с этим создаются дополнительные резервы общефизической подготовки в повышении специальных физических качеств, особенно гребцов, которые не могут выехать на сборы в теплые регионы страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Гаврилов, В.Н., Жмарев Н.В. Гребля на байдарках и каноэ / В.Н. Гаврилов, Н.В. Жмарев – Харьков: Изд-во ХГУ, 2004.
3. Дунаев, К.С. Лыжная подготовка как средство тренировки и контроля за уровнем развития силовой выносливости у гребцов в подготовительном периоде тренировки / К.С. Дунаев, А.П. Силаев // Гребной спорт : ежегодник. - М., 1980. - С. 53-55.
4. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов/Н.В. Жмарев. – Москва: Физкультура и спорт, 2001 – 111 с.
5. Михайлова Т.В, Комаров А.Ф., Долгова Е.В., Епищев И.С., Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений.; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: издательский центр «Академия», 2006 – 400 с

Научное издание

Материалы III Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции

***АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО И АДАПТИВНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ***

*Кафедра теории и методики физического воспитания
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры*

*Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-
практической конференции. Том 2. / под общей ред. Финогеновой Н.В.,
Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В.*