

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.)**



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 – 285 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>Лашкевич С.В., Врублевский Е.П.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ	8
<i>Леньшина М.В., Гостева К.Г., Андрианова Р.И., Швецов В.Н.</i> ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	12
<i>Липовка А.Ю.</i> ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ И ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ	16
<i>Липовка А.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	19
<i>Макарова Н.О., Леушканова В.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ	23
<i>Макарова Н.О., Овчинникова А.А.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ УРФУ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ОНЛАЙН	26
<i>Мартынов А. А., Ильченко А.А, Иванова М.А.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	30
<i>Марченко И. Н., Шлыков В. К.</i> СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	35
<i>Матвеев В.С., Яни А.В., Калашник Е.А.</i> УЛИЧНЫЙ ВИД СПОРТА - STREET WORKOUT	42
<i>Медведев Д.В., Бочаров А.В., Скляр В.М, Мостовой А.А.</i> ИНТЕГРИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ	47
<i>Метелица А.Н., Поливач С.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ДЗЮДО	52
<i>Милехина И.А.</i> СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У РОССИЯН	57
<i>Милехина И.А., Милехин А.В.</i> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	60
<i>Напалков К.С., Медведев В.Г.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	64
<i>Насырова Г.Х., Полушкова В.А.</i>	68

ПОКАЗАТЕЛИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕВРОЗАМИ	
<i>Осипенко О. С., Матрос В.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ MODEL ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	71
<i>Пармузина Ю.В., Кириллова И.А., Брожек Д. К.</i> ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА	75
<i>Пашарина Е.С., Курина Е.А.</i> ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ	79
<i>Первушина А.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ ШКОЛЬНИКОВ 4-5 КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	81
<i>Перепелюкова Е.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	84
<i>Perpelitsina S.A., Vorisenko E.G.</i> PECULIARITIES OF SPORTS PSYCHOLOGY IN FOREIGN STUDIES	94
<i>Петров Н.Ю., Шарманова Е.Д.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛОВ И ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	96
<i>Пилюшкина В.Л., Гуреев Д.Л., Гордеева Е.Н., Огурцова О.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ	101
<i>Пономарева А.С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	104
<i>Понимасов О. Е.</i> СТРУКТУРИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ	107
<i>Попова И.Е.</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	111
<i>Примаченко П.В., Боровая В.А.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	114
<i>Роженцев А. А., Роженцев М. А., Ягафаров Р. Р., Васильев О. Д.</i> ОНЛАЙН ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	119
<i>Роженцев М. А., Роженцев А. А.</i> АНАЛИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ	120
<i>Роженцев М. А., Роженцев А. А., Абдуллин Р.Х.</i> РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	123
<i>Рубаненко С.Н.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДВУХ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ КЛАССОВ	125

<i>Русаков А.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДСТВАМИ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	130
<i>Садовников Е.С., Тришина Н.Т., Жегалова М.Н., Скивко А.В.</i> МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ПАНДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	135
<i>Сабурова Е. В., Виноградова О. П.</i> РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ	142
<i>Сабурова Е. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ АКВААЭРОБИКОЙ	146
<i>Савельева Д. А., Матвеева И. С.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА	150
<i>Сейсенбеков Е.К., Туманова Боряна, Мухиддинов Е., Пелтекова Ирен</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН И БОЛГАРИИ	154
<i>Семянникова В.В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	161
<i>Сидоренко А.С.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ	166
<i>Сидоренко А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СЕПАКТАКРАУТИСТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	171
<i>Скрябина И.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	177
<i>Соломонов Е.П., Севдалев С.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, БЕГУНИЙ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ	181
<i>Сомкин А.А.</i> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ	184
<i>Столярчук И.А., Мартынов А.А.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ	190
<i>Суднеко В.П., Шеренда С.В.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	191
<i>Тараканова М.Е.</i> ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ИНТЕРЕСОВ	197

СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
<i>Тарбеева А.В., Тарбеев Н.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	201
<i>Татаринцева И.А., Акулова А.И., Лисицына В.А.</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	203
<i>Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Крюкова О.Н., Ежова А. В.</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. БУРДЕНКО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	206
<i>Татаркова Ю.В., Петрова Т.Н., Крюкова О.Н., Ежова А. В.</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ НА СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	212
<i>Теряева М.А.</i> ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ	219
<i>Ткаченко П.Е., Мартынов А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «БОДИФЛЕКС»	223
<i>Трифонов А.Г., Чопорова Е.В.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАТИЧЕСКОМУ СИЛОВОМУ УПРАЖНЕНИЮ «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР» НА КОЛЬЦАХ	227
<i>Тюрин О.В., Мальчевская Н.К., Ахмамбетов А.Р.</i> ПРОЕКТ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И СПОСОБСТВОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЮ МОТИВАЦИИ К УВЛЕЧЕНИЮ СПОРТОМ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ЗАНЯТИЙ ОНЛАЙН	233
<i>Хуснутдинова Р.Г., Халилова А.Ф.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	236
<i>Черевинник Н.Н., Ерохина Н.А., Кадушина В.А., Гарина О.Г.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	239
<i>Чащина А.Г.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	244
<i>Шадрин Д.И., Манжула А.С., Самойло Н.Н., Ракина Н.Н.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ОСАНКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНИКОВ) В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	247
<i>Шарина Е.П., Кудымов А.П., Варнина А.С., Прийма А.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА ОВЕРКИЛЬ ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ	253
<i>Шклярченко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А.</i> ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ В РАМКАХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	257
<i>Шевчук Н.А., Овчаренко Л. А.</i> ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК	263

ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	
<i>Штанько Т. В.</i> ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	267
<i>Шмат В.А., Колесникова Н.Н.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ	270
<i>Шумихина И.И., Гуштурова И.В., Князев А.П.</i> ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ	273
<i>Щадилова И.С., Видякина М.Ю.</i> ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	277
<i>Яковлев А.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРВИСНЫХ УСЛУГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА)	280

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

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА РОСТ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

*Лашкевич С.В., lashkevichsergey@mail.ru
Врублевский Е.П., д.п.н., профессор, vru-evg@yandex.ru
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, Гомель*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние выполненной силовой нагрузки на рост скоростных способностей футболистов. Цель исследования - разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов. В исследовании принимало участие 22 игрока. Для измерения скорости бега была использована система Sonda sport. Тренировочный процесс состоял из 24 тренировочных занятий, которые носили специфический характер и были направлены на развитие силовых и скоростно-силовых возможностей футболистов. В процессе подготовки использовалась блоковая система. При этом каждый блок был акцентирован на развитие определенных физических способностей, но работа силового характера входила в каждый блок. Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

Ключевые слова: игроки, скорость, техника, футбол.

THE INFLUENCE OF SPEED-POWER TRAINING INFLUENCES ON THE GROWTH OF SPEED CAPABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS

*Lashkevich S.V., lashkevichsergey@mail.ru,
Vrublevskiy E.P., Grand PhD, Professor, vru-evg@yandex.ru
Francisk Skorina Gomel State University
Belarus, Gomel*

Abstract. The article considers the influence of the performed power load on the growth of the speed abilities of football players. The purpose of the study is to develop a set of strength exercises for qualified football players. The study involved 22 players. The Sonda sport system was used to measure running speed. The training process consisted of 24 training sessions, which were specific in nature and were aimed at developing the strength and speed-strength capabilities of football players. The block system was used in the preparation process. At the same time, each block was focused on the development of certain physical abilities, but the work of a power nature was included in each block. It is revealed that the use of specially selected strength exercises contributes to the growth of speed abilities of football players, which has a positive effect on the game of athletes. It should be emphasized that this work should be carried out in conjunction with game exercises of a technical and tactical nature.

Keywords: players, speed, technique, football.

Введение. Футбол - вид спорта, который включает в себя проявления всех качеств. Достижение высоких спортивных результатов в футболе, зависит от многих факторов, которые напрямую влияют на реализацию игроков в соревновательной деятельности [3, 4, 6]. К ним можно отнести антропометрические данные, физические качества,

физиологические (вегетативные функции), психологические (типологические особенности) процессы восстановления и т.д. [5, 7, 10]. Игрокам также необходимо обладать высоким уровнем работоспособности и при этом нужно сохранять максимальную скорость на протяжении всего игрового времени. Во многих единоборствах игроку следует проявить свои силовые и скоростно-силовые качества [1, 2, 9, 11, 12].

Скорость сложно поддается тренировкам и необходимо уделять много времени для развития данного качества. Так, например, игрокам можно улучшить результат за счет техники бега и рационального отталкивания стопой. Однако если это уже сделано, можно прибегнуть к развитию силовых возможностей, что поможет в более мощном отталкивании и увеличении длины бегового шага [4, 5, 6, 9, 11]. При этом эффективность управления в процессе спортивной тренировки во многом зависит от объективности и точности информации о спортсмене, которой располагает тренер [3, 5, 6, 7, 12].

Цель исследования. Разработка комплекса силовых упражнений для квалифицированных футболистов.

Материалы и методы исследования. Тестирование проходило на базе футбольного клуба «Локомотив» г. Гомель. В исследовании принимало участие 22 игрока. Для измерения скорости бега была использована система Sonda sport, которая позволяет определить скорость игрока с точностью до 0,1 км/ч.

Результаты исследования. Тренировочный процесс состоял из 5 микроциклов (1 цикл включал 5 тренировочных занятий, следующие циклы состояли из 13 тренировочных занятий в каждом микроцикле). В процессе подготовки использовалась блоковая система. При этом каждый блок был акцентирован на развитие определенных физических способностей, но работа силового характера входила в каждый блок. Первый микроцикл носил подводящий (втягивающий) характер и в конце данного блока было проведено первое тестирование.

Данные, приведенные в таблице 1, свидетельствуют о том, что уровень подготовленности групп вначале эксперимента находится почти на одном уровне.

Так, например, футболисты контрольной группы смогли пробежать отрезок в 10 метров, в среднем, за $2,11 \pm 0,07$ с. Дистанцию в 30 метров они преодолели за 4,22 с. Результат в челночном беге 7x50 метров составил $63,5 \pm 2,17$ с. При этом они могли развить максимальную скорость в $30,03 \pm 2,45$ км/ч в тестировании.

Таблица 1

Показатели контрольных упражнений футболистов в начале эксперимента
($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7x50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	2,11 $\pm 0,07$	4,22 $\pm 0,09$	63,5 $\pm 2,17$	30,03 $\pm 2,45$
Экспериментальная	2,09 $\pm 0,03$	4,25 $\pm 0,06$	63,2 $\pm 2,08$	29,57 $\pm 2,95$

Экспериментальная группа показала вначале эксперимента схожие результаты. В беге на 10 метров они продемонстрировали результат $2,09 \pm 0,03$ с.

Тридцатиметровый отрезок был преодолен, в среднем, за $4,25 \pm 0,06$ с. Дистанцию челночного бега (7x50 м) игроки экспериментальной группы смогли преодолеть за $63,2 \pm 2,08$ с. Максимальная скорость в испытании составила 29,57 км/ч.

Первый цикл был акцентирован на устранение ошибок в структуре движений силовых заданий, ознакомление с упражнениями, выполнение их в упрощенных условиях. Экспериментальная группа выполняла данную нагрузку отдельно от контрольной группы.

Тренировочный процесс для экспериментальной группы состоял из двух занятий силового характера в недельном цикле. Нагрузка контрольной группы состояла из

одного тренировочного занятия в данном цикле. Первый был направлен на развитие силовых и скоростно-силовых качеств и был однотипным для обеих групп. Он включал в себя следующие упражнения:

1. Жим штанги на наклонной скамье (80% от максимального веса, 3 подхода по 10 раз)
2. Выпады с гантелями (гантели весом 12,5 кг, 3 подхода по 12 раз)
3. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты под угол 90 градусов, выполнение подъема туловища (3 подхода по 30 раз)
4. Тяга верхнего блока (40 кг, 3 подхода по 10 раз)
5. Присед (90% от максимума, акцент на медленное опускание и быстрый подъем 3 подхода по 10 раз)
6. Подъем W-образной грифа (25 кг, 3 подхода по 10 раз)
7. Восхождение на тумбу (восхождение на тумбу высотой 50см с внешним отягощением 30кг, 3 подхода по 12 раз)
8. Становая тяга (50кг, 3 подхода по 10 раз)
9. «Разножка» (40кг, 3 подхода по 10 раз)
10. Выпрыгивание вверх с внешним отягощением (32 кг, 3 подхода по 8 повторений).

Вторая тренировка носила в себе тонизирующий характер, которую выполняла только экспериментальная группа и включала в себя следующие упражнения:

1. Присед (50% от максимального вес, 3 подхода по 12 раз)
2. Жим штанги (50% от максимального вес, 3 подхода по 12 раз)
3. Поднимание корпуса, лежа на фитболе (3 подхода по 25 повторению)
4. Подъем на носки (вставания на икроножные мышцы) (3 подхода 25 повторений)
5. Жим штанги (сидя) (50% от максимального веса, 3 подхода по 10 повторений)
6. Сгибание-разгибание рук с гантелей (3 подхода по 10 повторений)
7. «Французский» жим (3 подхода по 8 повторений)
8. Подтягивания (3 подхода по 15 повторений)
9. Выпады с гантелями (9 кг, 3 подхода по 12 раз)

В таком режиме команда работала три месяца и после этого, было проведено повторное тестирование (таблица 2). Из полученных данных видно, что игроки экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем их одноклубники из контрольной группы.

Так, игроки контрольной группы пробежали дистанцию в 30 метров за $4,11 \pm 0,07$ с. Отрезок в 10 метров смогли пробежать за $1,89 \pm 0,09$ с. На преодоление челночного бега 7x50м игроки затратили $60,9 \pm 2,09$ с. Максимальная скорость при этом составила 31,9 км/ч.

Игроки экспериментальной группы в беге на 30 метров пробежали данный отрезок за $4,01 \pm 0,12$ с. Дистанцию в 10 метром они преодолели за $1,81 \pm 0,08$ с. В челночном беге (7x50м) игроки данной группы улучшили свой показатель на 3,2 с, что составило 60,0 с. Максимальная скорость в тестировании составила 32,73 км/ч.

Таблица 2

Показатели контрольных упражнений футболистов после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Скорость спринтерского бега на дистанциях:			
	10 м, с	30 м, с	7x50 м, с	Макс. скорость, км/ч
Контрольная	$1,89 \pm 0,09$	$4,11 \pm 0,07$	$60,9 \pm 2,09$	$31,9 \pm 2,24$
Экспериментальная	$1,81 \pm 0,08$	$4,01 \pm 0,12$	$60,0 \pm 2,15$	$32,73 \pm 2,83$

Выводы. Из показанных результатов видно, что проделанная работа с использованием силовых упражнений, положительно сказалась на развитии скоростных качествах игроков. Индивидуализация тренировки предусматривала подбор средств и методов, целенаправленно влияющих на развитие необходимого компонента силовых способностей, что в свою очередь положительно сказывается на скоростных возможностях.

Выявлено, что использование специально подобранных силовых упражнений способствует приросту скоростных способностей футболистов, что позитивно сказывается на игре спортсменов. Следует подчеркнуть, что эта работа должна выполняться в связке с игровыми упражнениями технико-тактического характера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72.

2. Антонова, Е.А. Методика скоростно-силовой подготовки прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов / Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 2. - С. 37-41.

1. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.

3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин. // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.

4. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.И. Скрипко, А.Л. Стула. - М.:Спорт, 2016. – 167с.

5. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П., Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - №5 (87). - С. 30 – 34.

6. Костюкевич, В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Е.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін. / за заг. ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: ТОВ "Планер", 2017. - 218 с.

7. Контроль за восстановлением работоспособности футболистов в процессе тренировочных занятий / С.В. Лашкевич, М.М. Вырский, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 6. - С. 17-19.

8. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. - М.: Олимпия, 2009. - 170 с.

9. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

10. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова. - Долгопрудный: Издательский дом "ИНТЕЛЛЕКТ и К", 2012. - 160 с.

11. Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of student, 2019. No. 6. pp. 269-275.

ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*Леньшина М.В., к.п.н., доцент, lmv05@mail.ru,
Гостева К.Г.*

*Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж*

Андреанова Р.И., к.п.н., доцент

*Государственный университет управления; Московский международный университет
Россия, Москва*

*Швецов В.Н., Лицей №7
Россия, Воронеж*

Аннотация. Военно-патриотическое воспитание школьников в последние годы приобретает все большее значение. Необходимо готовить юношей к службе в вооруженных Силах России, при этом важно повысить интерес школьников и желание служить Отечеству. В статье отражены результаты анкетирования учащихся лицея по вопросам военно-патриотического и физического воспитания.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, студенты, анкетирование, патриотизм, отношение к службе в Вооружённых силах.

THE ATTITUDE OF HIGH SCHOOL STUDENTS TO MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION

*Lenshina M. V., PhD, associate professor, lmv05@mail.ru,
Gosteva K. G.,*

*Voronezh State Institute of Physical Education
Russia, Voronezh,*

Andrianova R. I., PhD, associate professor,

*State University of Management; Moscow International University
Russia, Moscow*

*Shvetsov V. N., Lyceum №7
Russia, Voronezh*

Abstract. Military-patriotic education of schoolchildren in recent years has become increasingly important. It is necessary to prepare young men for service in the armed Forces of Russia, while it is important to increase the interest of schoolchildren and the desire to serve the Fatherland. The article reflects the results of a survey of lyceum students on military-patriotic and physical education.

Keywords: military-patriotic education, students, questionnaires, patriotism, attitude to service in the Armed Forces.

Низкий уровень физического здоровья выпускников школ, не сформированные ценностные установки на укрепление и сохранение здоровья, недостаток двигательной активности в рамках интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях, слабая ориентированность на формирование патриотизма и положительного отношения к службе в армии требует повышения эффективности допризывной подготовки юношей.

Цель исследования: выявить у студентов уровень развития патриотизма и усвоения патриотических ценностей, отношение к службе в Вооружённых Силах и отношение к военно-патриотическому и физическому воспитанию.

Педагогические исследования проводились на базе Лицея № 7 г. Воронежа. В анкетировании приняли участие школьники старших классов в количестве 47 человек.

В школе наряду с уроками физической культуры [5], где использовались упражнения военно-прикладной направленности, так же проводились внеклассные спортивно-массовые мероприятия и воспитательные занятия, включающие разнообразные формы военно-патриотической работы: дни патриотической работы, вахты памяти, встречи с ветеранами, военнослужащими, воинами запаса, уроки мужества, праздники День защитника Отечества и День Победы, конкурсы, викторины и т.д.

Большое внимание уделяется мероприятиям, приуроченным к 25 января – Дню освобождения Воронежа от фашистских захватчиков. В этот день проводится патриотическая акция «Защитники Воронежа», «Улицы Воронежа, названные в честь героев ВОВ».

Все мероприятия проводятся на основе Плана патриотической работы в лицее, который определяет основные направления патриотического воспитания учащихся. Военно-патриотическое воспитание осуществляется в комплексе дисциплин «История Отечества», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Литература», «Физическая культура», где наряду со спортивными умениями и навыками, изучаются прикладные и военно-прикладные упражнения в беге, метании, прыжках, преодолении препятствий, плавании и т.д.

При изучении базовых разделов по методике лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики и единоборств широко используются упражнения и задания прикладной направленности [1, 2], в том числе предусмотренные «Наставлением по физической подготовке и спорту в Вооружённых Силах».

Для проведения патриотического воспитания в лицее организован военно-спортивный клуб «Защитник». Программа внеурочных занятий [3, 4] состоит из 6 основных разделов: политическая подготовка, общефизическая подготовка, военно-прикладное многоборье, пулевая стрельба, тактическая подготовка, «Сыны Отечества» - участие в Вахте памяти, Днях воинской славы, других торжественных мероприятиях.

В блоке «Политическое воспитание» рассматриваются вопросы, которые касаются как истории, так и современного состояния Российской армии. Начиная с появления Московского государства и его защитников в 14-15 веках, военных реформ Ивана Грозного и Петра Великого, армейских реформ 19 века до создания Советских Армии и Флота. Большое внимание уделяется ведению боевых операции в годы Великой Отечественной войны. Освещаются вопросы, предназначения и структуры ВС РФ, рода и виды войск.

В блоке «Основы строевой подготовки» изучается строевая стойка, повороты, движения строевым шагом, построения и перестроения отделения, действия отделения в строю. Помимо этого – выход из строя, отдание чести, ответы на приветствия.

В блоке «Пулевая стрельба» помимо практической стрельбы, сообщаются знания по устройству и принципе работы малокалиберной винтовки и автомата, меры безопасности работы с оружием, знания и умения неполной и полной разборки автомата.

В блоке «Тактическая подготовка» изучается понятие ведения общевойскового боя, разведки, передвижения на поле боя, выбора огневой позиции, умения ориентироваться на местности и движение по азимуту, формирование элементарных знаний боевых характеристик танков, бронемашин, самолетов и др. техники.

В блок «Военно-прикладное многоборье» изучаются упражнения бег и преодоление препятствий, метание гранаты, марш-броски, переноска груза и т.д.

Ежегодно военно-спортивный клуб проводит в лицее мероприятия патриотической направленности, такие как: соревнования «Перестрелка» среди учащихся младших классов, смотр строя и песни, посвященный дню Победы, Уроки мужества, участие в школьной спартакиаде по прикладным военно-техническим видам спорта, участие в окружных и городских финальных соревнованиях «Победа», участие

в легкоатлетической эстафете, участие в Первенстве школы по дартсу. Многие мероприятия приурочены к торжественным датам и государственным праздникам России: встречи с ветеранами локальных войн, проведение читательских викторин, конкурсов чтецов о Великой Отечественной войне, утренников, классных часов, бесед, лекций, викторин.

В анкетировании участвовали школьники старших классов (КГ), и школьники, являющиеся членами военно-спортивного клуба «Защитник»(ЭГ).

Таблица 1

Результаты анкетирования опытных групп по показателю «Уровень развития патриотизма» (%)

Исследуемые показатели	КГ	ЭГ
1.Считают себя патриотами	40	90
2.Не считают патриотизм устаревшим понятием	50	90
3.Положительно относятся к понятиям «Родина», «Отечество»	90	100
4.Положительно относятся к государственным символам России	85	100
5.Интересуются историей России, ВОВ	50	80
6.Читают книги о патриотизме	15	50
7.Смотрят фильмы, телепередачи патриотической направленности	60	75
8.Не согласились бы жить в другой стране	30	55

Из блока вопросов «Уровень развития патриотизма» школьники представили следующие ответы: «считают себя патриотами» до исследования - 40 %, после - в экспериментальной группе – 90 %. «Не считают патриотизм устаревшим понятием» - 50 % отвечавших, после – в - 90 %. «Положительно относятся к понятиям «Родина», «Отечество», «государственным символам России» - от 85 до 90 %, к концу эксперимента – 100 %. «Интересуются историей России, ВОВ» - 40-50 %, после исследования – 80 % . Невысок процент школьников, читающих книги о патриотизме, всего 15 %, после эксперимента он вырос до 50 %. Большой процент учащихся смотрит фильмы и телепередачи на патриотическую тематику (50-55 %), и эти показатели также увеличились до 75 %. Интересен тот факт что, всего около 30 % старшеклассников не согласились бы жить в другой стране, после исследования в экспериментальной группе таких оказалось - 55 %.

Из блока ответов «Усвоение патриотических ценностей» все показатели в экспериментальной группе после исследования увеличились в 1,5-2 раза, в отличие от первого, где процент остался или прежним, или вырос на 5-10 %.

Таблица 2

Результаты анкетирования опытных групп по показателю «Усвоение патриотических ценностей» (%)

Исследуемые показатели	КГ	ЭГ
1.Готовность к защите Отечества	30	80
2.Стремление к соблюдению традиций	55	90
3.Активная жизненная позиция	45	65
4.Коллективизм, товарищество	45	80
5.Самоотверженность	40	65
6.Веротерпимость	60	75

В блоке вопросов «Отношение к службе в Вооружённых Силах» были получены следующие данные. «Интерес к истории Вооружённых Сил» выразили 30-35 %

школьников, после эксперимента 75 %, «осознали необходимость службы в армии» - 80 % . «Признают существование военной угрозы для России» - 50-60 % опрошенных, но при этом «желание служить в армии» - от 10 до 15 %, у школьников эти показатели выросли до 80 %. «Считают, что смогут беспрекословно подчиняться» только 15-20 % респондентов, старшеклассники - 80 %. «Считают службу в Вооружённых силах престижной» - только 13-15 % школьников, после - 50 % опрошенных. Интересно то, что только 15-20 % считают себя готовыми к службе в армии, после 2-х лет обучения - 80 % .

Таблица 3

Результаты анкетирования опытных групп по показателю «Отношение к службе в Вооружённых Силах» (%)

Исследуемые показатели	КГ	ЭГ
1.Интерес к истории Вооружённых Сил	30	75
2.Осознание необходимости служить в армии	35	80
3.Признают существование военной угрозы для России	50	60
4.Желание служить в ВС	15	80
5.Уверенность в успешности службы	25	65
6.Знание вооружения современной армии	35	75
7.Считают, что смогут беспрекословно подчиняться	15	80
8.Считают службу в Вооружённых силах престижной	15	50
9.Считают готовыми к службе в армии	15	80

Из блока вопросов «Отношение к военно-патриотическому и физическому воспитанию», положительное отношение выразили 60-70 % школьников, % после обучения увеличился до 90 %. Желание участвовать в спортивных мероприятиях военно-патриотической направленности увеличилось с 35 до 80 %, повысился интерес к практическим занятиям с военно-прикладной направленностью с 50 до 85 %.

Изменилось отношение к службе в армии как к почётной обязанности у учащихся с 35 до 90 %. Большинство считают, что служба в армии может принести пользу в жизни (80 %).

Таблица 4

Результаты анкетирования опытных групп по показателю «Отношение к военно-патриотическому и физическому воспитанию» (%)

Исследуемые показатели	КГ	ЭГ
1.Положительное отношение к военно-патриотическому воспитанию	70	90
2.Участие в спортивных мероприятиях военно-патриотической направленности	35	80
3.Проявление интереса к занятиям с военно-прикладной направленностью	50	85
4.Понимание значения физической подготовки для солдата	60	90
5.Отношение к службе в армии как к почётной обязанности	35	90
6.Служба в армии может принести пользу в жизни	50	80

Таким образом, по окончании опытно-экспериментальной работы у 80-90 % юношей старшеклассников значительно повысился интерес и желание служить в армии, окрепло чувство патриотизма.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2006. – 23 с.
2. Бака, М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодёжи: Учебн.-метод. пособие/ М.М.Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.
3. Гарипов, Н.Н. Формирование готовности к службе в армии в процессе физического воспитания старших школьников, проживающих в условиях северных регионов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2008. – 23 с.
4. Леньшина, М.В. Интерес студенческой молодёжи к новым олимпийским видам спорта и к занятиям физической культурой/ М.В.Леньшина, Андрианова Р.И., Колотильщикова С.В.//Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник науч. статей IX Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конференции. – Воронеж, Научная книга, 2020. - С. 246-250.
5. Леньшина, М.В. Физическая культура в социальном воспитании подростков/ М.В. Леньшина, К.И. Кадин // Молодёжь в новом тысячелетии: проблемы и решения: Материалы 2 всероссийской научно-практ. конф, 26 февраля, 2019 г., - Омск, СибГУФК, 2019. – С.44-48.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММИРОВАНИЮ И ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

*Липовка А.Ю., к.п.н., доцент, annalipovka@bk.ru
Мостовая А.С.*

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург

Аннотация. Актуальность проблем, связанных с нарушением осанки у детей школьного возраста не вызывает сомнений. В процессе подготовки специалистов по физической культуре данная проблема должна быть решена путем составления профессиональных программ профилактики и коррекции всех типов нарушений осанки. В статье предложен алгоритм программирования и планирования развития гибкости для профилактики и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста, который предполагает следующие этапы: 1. Подготовка к проекту. 2. Выполнение проекта. 3. Презентация проекта. 4. Подведение итогов проектной работы, выставление оценок. Также предлагаются дополненные критерии оценки проекта, позволяющие оценить итоговый результат проектной деятельности каждого студента и группы в целом и планируемые результаты групповой проектной деятельности студентов (организаторские, коммуникативные и творческие).

Ключевые слова: алгоритм проектной деятельности, гибкость, осанка, проектная деятельность, студенты.

PROJECT ACTIVITIES OF STUDENTS IN PROGRAMMING AND PLANNING OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT PROGRAM FOR PREVENTION OF POSTURE DISORDERS

*Lipovka A. Yu, PhD, senior lecturer, Mostovaya A.S.
FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg», Russia, St. Petersburg*

Abstract. The relevance of posture problems in school-age children is beyond doubt. In the process of training specialists in physical education, this problem must be solved by

drawing up professional programs for the prevention and correction of all types of posture disorders. The article proposes an algorithm for programming and planning the development of flexibility for the prevention and correction of posture disorders in school-age children, which involves the following stages: 1. Preparing for the project. 2. Project execution. 3. Presentation of the project. 4. Summing up the project work, making assessments. Additional project evaluation criteria are also offered, which allow assessing the final result of the project activities of each student and the group as a whole and the planned results of the group project activities of students (organizational, communication and creative).

Keywords: algorithm project activity, flexibility, posture, project activity, students.

Введение. Использование поисково-исследовательских и коммуникативных методик проектного обучения стало популярным направлением в современном высшем образовании, которое, безусловно, оказывает положительное воздействие на развитие мотивации студентов к обучению[2-5]. Самостоятельные и групповые проекты являются эффективным и актуальным средством самообучения в связи с внедрением новых образовательных стандартов, в которых достаточно большое количество часов отведено для самостоятельной работы и самоподготовки студентов.

Цель исследования: Разработать алгоритм групповой проектной деятельности студентов по программированию и планированию развития гибкости для профилактики нарушений осанки по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Задачи:

1. Провести анализ существующей в Университете проектной деятельности студентов по программированию и планированию развития гибкости для профилактики нарушений осанки.

2. Совершенствовать критерии оценивания образовательных результатов проектной деятельности студентов.

3. Определить алгоритм групповой проектной деятельности студентов по программированию и планированию развития гибкости и планируемые результаты обучения.

Методы исследования: изучение литературных источников, педагогическое наблюдение.

Методика. Разработка алгоритма групповой проектной работы студентов по программированию и планированию развития гибкости для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Результаты исследования.

В результате освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» студенты выполняли самостоятельные проекты (текущие контроли (ТК), в том числе разработка программы развития гибкости. Студентам предлагалось выполнить самостоятельную учебно-исследовательскую работу по развитию гибкости, сформулировав общую задачу, определив способ измерения, критерий оценки и количественные требования. При этом планируемый развивающий эффект должен достигаться путем подбора специальных развивающих упражнений, отвечающих особенностям разучиваемого или нормативного физического упражнения. Требования к способам измерения – связь с педагогической целью и корреляция с результатом нормативного упражнения [1].

Для оценивания проектов предлагался ряд критериев:

Критерии оценки:

2 балла – ошибки формулировке общей и частных задач, правильно подобраны средства и методы, указаны способы оценивания и критерии оценки;

3 балла – правильно сформулированы общие и частные задачи, правильно подобраны средства и методы;

4 балла – правильно сформулированы общие и частные задачи, правильно подобраны средства и методы, указаны способы оценивания и критерии оценки;

5 баллов – правильно сформулированы общие и частные задачи, правильно подобраны средства и методы, указаны способы оценивания и критерии оценки, решена задача контроля.

Предлагается ввести в учебные занятия проект по определению осанки у школьников, на основе чего, составить программу по развитию гибкости, так как данная проблема является весьма актуальной.

Алгоритм выполнения группового проекта:

1. Подготовка к проекту.

Распределение студентов на подгруппы. Для каждой подгруппы предлагается свой тип осанки: плоская, круглая, кругло-вогнутая, сколиотическая и нормальная.

2. Выполнение проекта.

Подбор материала по осанке человека и способам развития гибкости, а также растяжке. Формулировка частных задач развития гибкости. Студенты должны подобрать двигательные тесты, составить программу корректирующих упражнений для своего типа осанки. Для оценки исходного состояния осанки рекомендуется использовать карту рейтинга осанки (Хоули и Френкс, 2000).

3. Презентация проекта.

После презентации проекта подгруппе задаются вопросы, а далее подводятся итоги проекта.

4. Подведение итогов проектной работы, выставление оценок.

Критерии оценки проекта:

1. Правильность формулировки частных задач программы.

2. Правильность подбора упражнений в соответствии с типом осанки.

3. Полнота и точность составления программы растяжки.

4. Уровень подачи материала (иллюстративные материалы, уверенность в подаче материала, качество ответов на вопросы).

На основании этих данных выставляется оценка в баллах.

Особенностью разработанного алгоритма проектной деятельности является его содержание, адаптация к специфике дисциплины и направления подготовки студентов, а также комплексная оценка результатов творческой вклада каждого студента в проект. На рисунке 1 приведены планируемые результаты групповой проектной работы студентов.

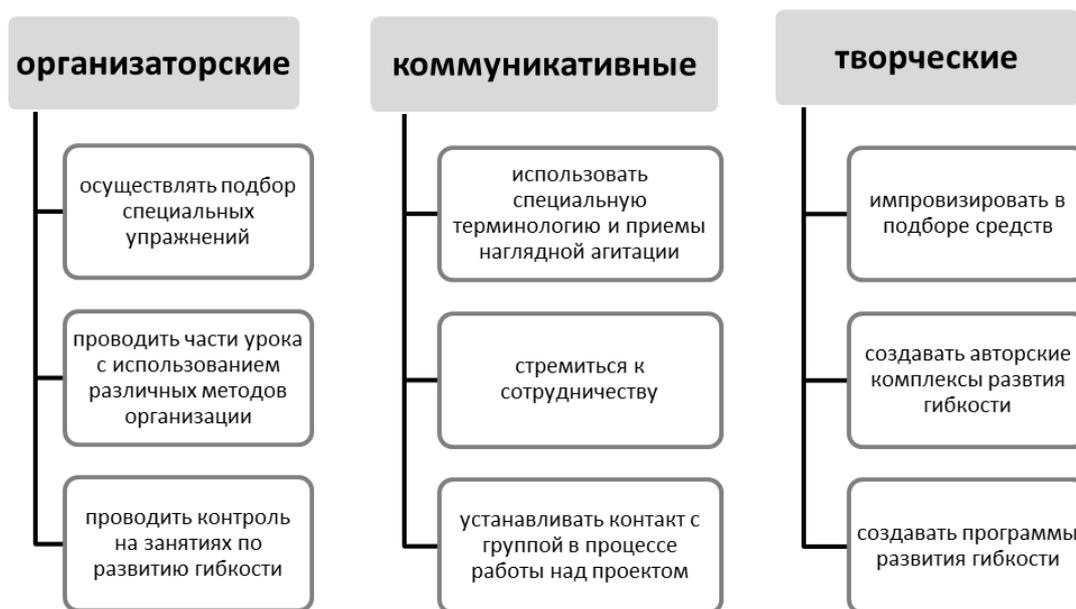


Рис. 1. Планируемые результаты групповой проектной деятельности студентов

Весь процесс обучения имеет образовательную направленность на формирование компетенций у студентов в разработке самостоятельных проектов в сфере физической культуры и спорта. Важная задача обучения – приобретение знаний, умений и навыков, ранжирование уровня сложности которых может определяться индивидуальными возможностями занимающихся. Результаты внедрения алгоритма будут представлены в дальнейших работах.

Выводы:

1. Организация учебного процесса, с ориентацией на групповую проектную деятельность студентов способствует формированию учебно-познавательных компетенций.
2. Разработаны и усовершенствованы критерии, позволяющие оценить итоговый результат проектной деятельности каждого студента и группы в целом.
3. Предложен алгоритм групповой проектной деятельности студентов по программированию и планированию развития гибкости для профилактики и коррекции нарушений осанки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Двейрина О.А. Теория и методика физической культуры: Программирование и планирование развития физических способностей : учеб. пособие / О.А. Двейрина. – СПб. : Изд-во Политехн. У-та, 2015. – с. 77-79.
2. Липовка, А.Ю. Технология проектной деятельности студентов на специализации «Аэробика» / Анна Юрьевна Липовка, Елена Георгиевна Зуйкова, Татьяна Валерьевна Бушма, Владимир Петрович Липовка, Наталья Игоревна Перевозникова, НГУ им. П.Ф. Лесгафта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 209-214.
3. Непочатых, М.Г. Применение активных и интерактивных методов обучения при изучении теоретической дисциплины: «Физическая культура и спорт» в вузе / М.Г. Непочатых, И.Д. Посошков, В.А. Богданова, А.Ю. Липовка // Теория и практика физической культуры. 2019. – № 5 (971). – С.34-37.
4. The usage of modular-rating technology in the educational process of physical culture / E.G. Zuykova, T.V. Bushma, A.Yu. Lipovka, A.V. Cherkasova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 127–133. – <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.14>.
5. System-Modular technologies in the educational process of physical culture / E.G. Zuykova, T.V. Bushma, A.Yu Lipovka, L.M. Volkova // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. 17. – P. 153–159. – <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.17>.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Липовка А.Ю., к.п.н., доцент, annalipovka@bk.ru
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в современной системе высшего образования предполагает формирование универсальной компетенции УК-7, связанной со способностью выпускников поддерживать должный уровень физической подготовленности и хорошего состояния здоровья для реализации в профессиональной деятельности. В соответствии с этим необходимы определенные знания, умения и

навыки. Студенты должны понимать значимость физической культуры, разбираться в видах физической культуры, уметь использовать средства физической культуры для улучшения своих физических кондиций. В статье рассмотрена взаимосвязь физической реабилитации с другими видами физической культуры. Определена тесная взаимосвязь со всеми видами физической культуры в зависимости от решения специальных задач.

Ключевые слова: физическая реабилитация и рекреация, спорт, профессионально-прикладная, адаптивная физическая культура

PHYSICAL REHABILITATION AS A FORM OF PHYSICAL EDUCATION, ITS RELATIONSHIP WITH OTHER FORMS OF PHYSICAL EDUCATION

*Lipovka A. Yu., PhD, senior lecturer
FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg»
Russia, St. Petersburg*

Abstract. The discipline "Physical Education and Sport" in the modern higher education system involves the formation of a universal competence of UK-7 related to the ability of graduates to maintain the proper level of physical fitness and good health for implementation in professional activities. In accordance with this, certain knowledge, skills and skills are needed. Students should understand the significance of physical education, understand the types of physical education, be able to use its tools to improve physical conditions. The article considers the relationship of physical rehabilitation with other types of physical education. There is a close relationship with all types of physical education depending on the solution of special tasks.

Keywords: physical rehabilitation and recreation, sports, vocational, adaptive physical education.

Введение. Физическая культура как наука и как учебная дисциплина решает ряд общих и специальных задач [2].

В зависимости от типа решения специальных задач физическую культуру можно разделить на следующие виды:

1. Базовая или общеобразовательная физическая культура;
2. Физическая реабилитация;
3. Физическая рекреация;
4. Профессионально-прикладная физическая культура;
5. Адаптивная физическая культура;
6. Спорт.

Все эти виды физической культуры, безусловно, взаимосвязаны между собой и имеют свои особые точки соприкосновения.

Цель исследования: Провести анализ взаимодействия физической реабилитации с другими видами физической культуры. Определить значимость применения средств физической реабилитации для всех видов физической культуры.

Методы исследования: изучение литературных источников, анализ.

Методика. Анализ особенностей применения физической реабилитации в различных видах физической культуры.

Результаты исследования.

Физическая реабилитация, как вид физической культуры занимает особое место в реализации всех видов физической культуры, являясь особым видом, решающим задачи восстановления здоровья с помощью физических упражнений (рис.1).

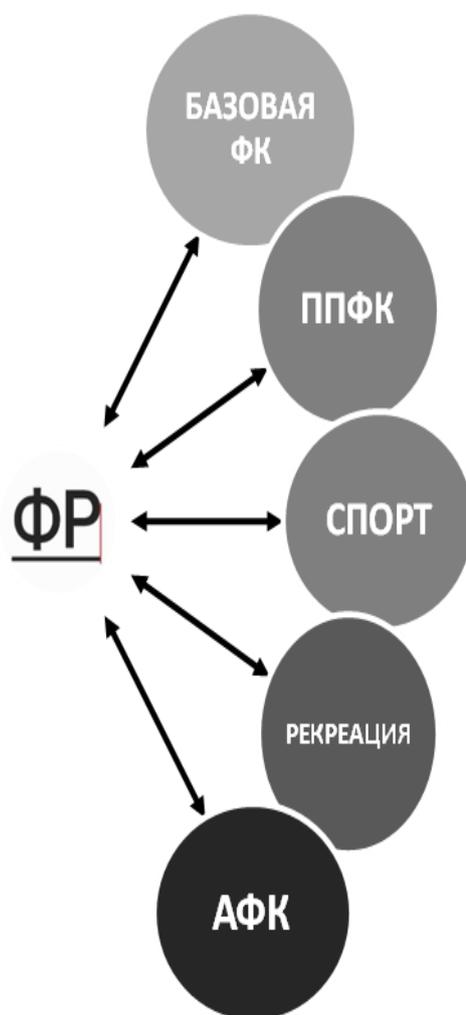


Рис. 1. Взаимосвязь физической реабилитации (ФР) с видами физической культуры (базовой, профессионально-прикладной, адаптивной физической культурой, физической рекреацией и спортом. ППФК – профессионально-прикладная физическая культура, АФК – адаптивная физическая культура

Рассмотрим особенности и варианты применения физической реабилитации в различных видах физической культуры. Физическая (двигательная) реабилитация обеспечивает ускоренное и наиболее эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей, и поэтому важна для всех видов физической культуры.

Базовая или общеобразовательная физическая культура является отправной точкой формирования знаний, умений и навыков в области физической культуры, это основа для специализированных видов подготовки в особенности для профессионально-прикладной и спортивной.

Реализуется с рождения ребенка через семью, дошкольные и школьные учебные заведения, средние специальные и высшие учебные заведения. Частью данного вида физической культуры также является физическая реабилитация, которая направлена на восстановление здоровья детей после заболеваний, травм.

Профессионально-прикладная физическая культура, как вид физической культуры, направленный на подготовку людей к профессиональной деятельности для выполнения ими своих профессиональных обязанностей, так же включает в себя физическую реабилитацию [1]. Любая профессия имеет в своем арсенале особенные производственные травмы и профессиональные заболевания. Сама по себе

профессионально-прикладная физическая культура служит средством профилактики получения травм и возникновения профессиональных заболеваний и подготовки человека к высокопроизводительному труду. Но в случае нарушения техники безопасности или других факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья трудящегося, требуется применение средств, методов, методик и технологий физической реабилитации.

Спорт, как вид физической культуры и особый род профессиональной деятельности сопряжен с получением травм и различного рода заболеваний. Физическая реабилитация в спорте является важным и необходимым компонентом, для быстрого восстановления организма спортсменов и продолжения успешной спортивной карьеры.

Адаптивная физическая культура, как вид физической культуры состоит из ряда подвидов, среди которых особым выступает адаптивная физическая реабилитация.

Физическая рекреация, как вид физической культуры удовлетворяет потребности человека в активном отдыхе, в переключении внимания с одних видов деятельности на другие/ Физическая (двигательная) рекреация - использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. [3] одной их функций физической рекреации является оздоровительная функция, целью которой является восстановление и активизация функционального состояния организма человека, профилактика заболеваний и других неблагоприятных воздействий окружающей среды[3]. Восстановление напрямую связано с реабилитацией, поэтому даже в физической рекреации прослеживается тесная взаимосвязь с физической реабилитацией.

Выводы. Таким образом, физическая реабилитация реализуется во всех трех аспектах физической культуры: деятельностном, ценностном и результативном. Те полезные результаты, которые человек приобретает в процессе физической реабилитации бесценны, так как связаны с восстановлением здоровья, частичным или полным, в зависимости от степени повреждения. Физическая реабилитация является важным и неотъемлемым компонентом всех видов физической культуры служит средством восстановления здоровья, частично и полностью утраченных функций для базовой физической культуры, физической рекреации, адаптивной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Липовка, А.Ю. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цель и задачи / А.Ю. Липовка, В.И.Дудчик, Л.А.Голубкова, А.В.Гусев,В.П.Липовка // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. науч.тр.всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Институт физической культуры, спорта и туризма. – СПб. : изд-во Политехн. ун-та, 2018. – с. 349-353.

2. Липовка, А.Ю. Электронное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта /А.Ю. Липовка // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : в 2 т. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. ISBN 978-5-4221-1358-3 Том 1 / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. 329 с. ISBN 978-5-4221-1359-0. – с. 157-160.

3. Физическая рекреация. Современные рекреационные занятия оздоровительной аэробикой : учеб. Пособие / Зуйкова Е.Г. [и др.]. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. – 237с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

*Макарова Н.О., к.х.н., доцент, makarova.natala@bk.ru,
Леушканова В.А., студент*

*Уральский федеральный университет имени Первого президента России Б.Н.Ельцина,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. В статье проведён анализ проблем, возникших у преподавателей высших учебных заведений и у студентов очной формы обучения в период пандемии. Авторы данной статьи обратили внимание на реальную проблему проведения практических занятий по физической культуре в условиях продолжительной самоизоляции, когда доступ к спортивным площадкам и залам для самостоятельных занятий закрыт и непосредственный, «живой» контакт со студентами запрещён. Переход на дистанционное образование оказался весьма «болезненным» и выявил серьёзные проблемы в сохранении основной функции физической культуры, как предмета, связанного с двигательной активностью, с поддержанием и сохранением должного уровня здоровья студентов. Известно, что длительное пребывание за компьютером не способствует сохранению здоровья учащихся, поэтому необходимо создать образовательные условия и ресурсы, учитывающие специфику создавшихся ограничений с обязательной физической активностью. Авторы статьи, ссылаясь на официальные документы по проведению занятий в условиях самоизоляции и на собственные исследования, полученные в результате опросов студентов, выявили основные задачи, которые следует решить в ближайшее время для улучшения качества образовательного процесса в формате онлайн по дисциплине физическая культура.

Ключевые слова: дистанционное образование, пандемия, самоизоляция, студенты, физическая культура.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE URAL FEDERAL UNIVERSITY DURING A PANDEMIC

*Makarova N.O., PhD, associate professor,
Leushkanova V.A., student*

*Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin,
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. The article analyzes the problems that arose among teachers of higher educational institutions and among full-time students during a pandemic. The authors of this article drew attention to the real problem of conducting practical physical education classes in conditions of prolonged self-isolation, when access to sports grounds and halls, even for independent studies, is closed and direct, “live” contact with students is prohibited. The transition to distance education turned out to be very “painful” and revealed serious problems in maintaining the main function of physical education, as a subject associated with physical activity, with maintaining the proper level of students’ health. It is known, that a long stay at the computer does not contribute to the preservation of the health of students, therefore it is necessary to create educational conditions and resources that take into account the specifics of the existing restrictions with compulsory physical activity. The authors of the article, referring to official documents on conducting classes in self-isolation and to their own research, obtained as a result surveys of students, identified the main tasks, that should be solved in near future to improve the quality of the educational process in the online format in the discipline of physical culture.

Keywords: distance education, pandemic, self-isolation, students, physical education.

Согласно приказу Министра образования и науки от 1 апреля 2020 года № 165 «Об усилении мер по недопущению распространения коронавирусной инфекции COVID-19 в организациях образования», на период пандемии обеспечить на 2020 год организацию обучающего процесса в вечерних школах при общеобразовательных и других организациях, организациях технического и профессионального, высшего и (или) послевузовского образования с применением дистанционных образовательных технологий [1].

Проблема социального здоровья и физического состояния населения сегодня имеет высокую степень актуальности. Особое беспокойство вызывает социальное нездоровье молодого поколения. Возникла ситуация, характеризующаяся тем, что молодежь, которая закономерно должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является. В связи с высокой степенью учебной нагрузки у большинства студентов в последние годы наблюдается недостаточная двигательная активность, что обуславливает развитие гипокинезии. Это значимый фактор риска в развитии различных заболеваний, снижении умственной и физической работоспособности человека.

Как показывает современная действительность, студенчество является наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку сталкивается с рядом трудностей, связанных с невысокой двигательной активностью (статичная поза учеников за столами на занятиях), увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении и другими [2].

На сайте Министерства науки и высшего образования 19 марта появился приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в вузах, в том числе и в вузе УрФУ. 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 1 апреля 2020 г.

Данные меры были предприняты Правительством в условиях пандемии коронавирусной инфекции. Необходимо отметить, что дистанционное образование становится способом защиты студентов и преподавателей от необходимости ездить в общественном транспорте и встречаться в заполненных аудиториях (поскольку вирус передается воздушно-капельным путем). Таким образом, вуз УрФУ перешел на удаленный режим работы (самоизоляцию).

При реализации тех дисциплин, которые не нуждаются в очных практических занятиях и могут быть «оцифрованы» (как правило, имеющие теоретический блок) не возникло особых трудностей, особенно у преподавателей, владеющих дистанционными технологиями. Однако, многие преподаватели столкнулись с проблемой «Как преподавать физическую культуру?». В связи с переходом на дистанционное обучение студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д. [2].

Практика показала, что введение режима самоизоляции ограничивает занятия двигательной активностью на улицах, спортивных площадках, а это значит, что единственное место, где разрешено заниматься – это место проживания студента.

В связи с вышесказанным, целью данного исследования явилось изучение ключевых проблем студенческой молодежи в связи с организацией образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в формате дистанционного обучения.

Для решения поставленной цели авторами была разработана платформа на сайте института для студентов, направленная на выявление проблем, с которыми они сталкиваются в процессе реализации дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура».

Студентам было предложено ответить на несколько вопросов. С какими трудностями вы столкнулись, выполняя задания по дисциплине «Физическая культура»? Готовы ли вы выполнять физические упражнения по видеоконференции в групповой форме в назначенное время? Какие упражнения вы бы хотели выполнять, но в условиях самоизоляции это затруднено?

Анализ опроса показал следующее: 60% студентов ответили, что у них не возникло проблем при выполнении упражнений, 40% - столкнулись с рядом проблем: маленькая площадь проживания, некому вести видеосъемку, плохая трансляция интернета.

Ответы о готовности студентов выполнять упражнения через использование видеосвязи в «присутствии» одноклассников и преподавателей распределились следующим образом, 45% – согласны с такой формой занятия, 55% студентов выразили нежелание к такой форме по различным причинам: «насмешки» при выполнении упражнений, невозможность выделить именно это время для занятий, нежелание «приглашать» гостей дистанционно и многие другие причины.

Нами было рассмотрено две формы работы со студентами для реализации данной дисциплины в режиме самоизоляции: групповая и индивидуальная работы.

Групповая работа, предполагает работу видеоконференции в «ZOOM», где преподаватель в назначенное время вместе со студентами учебной группы выполняет комплекс упражнений.

Анализ проблем студентов, позволяет констатировать, что жилищные условия у всех разные, не каждый хотел бы, пусть даже и дистанционно, «приглашать» к себе незваных гостей.

С техническими проблемами столкнулись не только студенты, но и преподаватели физической культуры, пожалуй, это самая актуальная проблема всего процесса перехода на дистанционное образование. Но, в отличие от других дисциплин в выполнении заданий по физической культуре она более остра. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры и др.

Проблемы недостатка времени, как и технические, на первом месте среди перечисленных. Это связано с тем, что на дистанционно переведены все дисциплины, поэтому у студентов уходит довольно много времени на чтение лекций, выполнение практических заданий, решение тестов. Тогда как при очном обучении студентам было обучаться намного легче и времени тратилось также значительно меньше.

Исходя из вышеизложенного, был рассмотрен и организован второй вариант реализации дисциплины «Физическая культура» в условиях самоизоляции, а именно: дистанционно – индивидуальная работа. Здесь нами преследовалась цель – поддержание двигательной активности в условиях самоизоляции.

Для проведения занятий дистанционно авторами был предложен комплекс упражнений для разминки перед каждым занятием.

Затем студентам предлагаются занятия по двум направлениям (направления чередуются). Первое направление: преподаватель предлагает комплекс упражнений, в котором конкретное количество выполнений и подходов, а также описана техника выполнения. Студенту необходимо не только их выполнить, но и зафиксировать выполнение на видео, которое отправить преподавателю.

Второе направление: преподаватель предлагает студенту создать и выполнить свой комплекс упражнений, например, на укрепление определенных видов мышц, и прислать видеотчет преподавателю с письменным ответом, который будет содержать упражнения и их технику выполнения, выбранных упражнений. Данное направление нацелено на самостоятельный подбор упражнений, которые студенты способны и могут выполнить как физически, так и согласно своим возможностям, например, с использованием имеющегося спортивного инвентаря и др.

В связи с тяжелой эпидемиологической обстановкой в стране население вынуждено ограничить свою повседневную двигательную активность: выход на улицу только по необходимости; обучение и работа на дому; запрещены посещения спортивных площадок, культурно-массовых мероприятий и др.

Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи.

Резюмируя изложенное, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студенческой молодежью.

БИЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Приказ Министра образования и науки Республики Узбекистан от 1 апреля 2020 года № 165 «Об усилении мер по недопущению распространения коронавирусной инфекции COVID-19 в организациях образования».
2. Кошеливская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции, 2020. Изд-во: МНИЦ «Наукосфера». Смоленск, 2020. С. 22-28.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ УРФУ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ОНЛАЙН

*Макарова Н.О., к.х.н., доцент, makarova.natala@bk.ru,
Овчинникова А.А., студент
Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н.Ельцина, Россия, г. Екатеринбург*

Аннотация. Авторы статьи, основываясь на специфике занятий по физической культуре, убеждены, что к этому предмету необходим другой подход, отличающийся от традиционно используемого для других дисциплин. Замена двигательной активности на изучение только теории и методик физической культуры в виде тестов лишь частично решает проблему образовательной деятельности студентов, но, к сожалению, не решает основной задачи предмета – приобретения здоровья. Адаптация к новым условиям взаимодействия со студентами в период изоляции, требует от преподавателей дальнейших креативных шагов в совершенствовании технологий и принципов проведения занятий по физической культуре. По мнению авторов, построение этих уроков в формате онлайн должны соответствовать, во-первых, принципу сохранения и восстановления здоровья студентов с помощью упражнений, не требующих больших жизненных пространств. Во-вторых, принципу поддержания и увеличения мотивации студентов к учёбе за счёт введения в образовательную программу новых способов онлайн обучения, основанных на современных технологиях, которые позволят студентам заниматься исследовательской работой, расширять общий кругозор и познавать самих себя.

Ключевые слова: обучение онлайн, перспективы, студенты, физическая культура.

RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING THE ORGANIZATION OF CLASSES FOR STUDENTS OF URFU ON PHYSICAL EDUCATION SUBJECT IN ONLINE WORKING CONDITIONS

Makarova N.O., PhD, associate professor

Ovchinnikova A.A., student

*Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. The authors of the article, based on the specifics of physical education classes, are convinced that a different approach is needed to this subject, different from the one traditionally used for other disciplines. Replacement of physical activity by studying only the theory and methods of physical education in the form of tests only partially solves the problem of students' educational activity, but, unfortunately, does not solve the main task of the subject – acquiring health. Adaptation to new conditions of interaction with students during the period of isolation requires further creative steps from teachers in improving the technologies and principles of conducting physical education classes. According to the authors, the construction of the lessons in the online format must comply, firstly, with the principle of preserving and restoring students' health through exercises that do not require large spaces. Secondly, the principle of maintaining and increasing the motivation of students to study by introducing into the educational program new methods of online learning, based on modern technologies that will allow students to engage in research work, expand their general horizons and get to know themselves.

Keywords: online learning, perspectives, students, physical education.

Мировые события последнего года внесли значительные коррективы в образовательную программу по всем дисциплинам, однако особенно нелегко пришлось педагогам, специализирующимся на сугубо практических дисциплинах, таких как предметы сферы искусств и физическая культура. Аппарат управления министерства образования посоветовал учителям проявить свою фантазию¹ и придумать свой способ организации занятий, но, если в творческих дисциплинах это предложение кажется естественным и разумным выходом, то для физкультурников подобные заявления стали действительно неприятной неожиданностью.

Несмотря на, казалось бы, оптимально подобранные задания для учебного плана (а именно – решение тестов по теме физического развития в режиме онлайн), на сегодняшний день программа занятий физической культурой в режиме удалённого доступа имеет ряд недостатков, а именно:

- однообразие;
- повторяемость;
- несоответствие специфике предмета (большая направленность на интеллектуальную работу);
- невозможность проявления индивидуальных качеств студентов;
- высокая вероятность недобросовестного выполнения работы студентами

В представленной статье предлагаются альтернативные варианты проведения занятий по дисциплине физическая культура. Приведённый ниже комплекс возможных вариантов организации занятий направлен на достижение таких задач, как:

- внесение в занятия разнообразия;
- повышению мотивации студентов к учёбе;
- расширению кругозора студентов;
- практической направленности занятий

1. Гимнастика для глаз

Поскольку на дистанционном обучении учащиеся проводят большое количество времени за компьютером и/или телефоном, вопрос сохранения зрения представляется одним из наиболее важных. В качестве непосредственного плана организации занятий предлагается следующий вариант:

1. Подключить учеников к занятию в формате онлайн-семинара (с включённой веб-камерой)

2. Провести классическую гимнастику для глаз со всеми студентами (представлена в методическом сборнике Е.А. Бойко, см. Таблицу 1)

3. Организовать семинар со следующими вопросами: какие ещё способы сохранения зрения в напряжённых условиях (таких, как «дистант») знакомы студентам? Что важно делать ежедневно для профилактики нарушений зрения?

4. Рассмотреть скорочтение как вариацию гимнастики для зрения: обсудить его позитивное и негативное влияние на глазные мышцы

5. Дать студентам 15-20 минут на поиск и изучение альтернативных методик проведения глазной гимнастики (таких, как методика Корбетта и его таблицы «дебко», системы Уиндолфа и т.п.); в процессе изучения информации студенты должны стараться пользоваться методикой скорочтения

6. Обсудить итоги: физическое самочувствие студентов после проведения гимнастики и использования скорочтения, уровень запоминаемости информации, что нового о глазной гимнастике они успели изучить с помощью данной методики

7. Продемонстрировать студентам лёгкий расслабляющий массаж для глаз (прикладывание подушечек пальцев к глазам с лёгким нажатием, дальнейшее движение пальцев по лицу по массажным линиям). Обучающиеся повторяют самомассаж.

Таким образом, за одно занятие будет использовано сразу несколько различных приёмов для зрительной разминки, также студенты смогут получить большое количество разнообразной новой информации и будут чередовать различные практические действия. Сменяемость простых действий обеспечивает комфортное для современного поколения переключение внимания, что позволит студентам меньше уставать и быть более вовлечённым в занятие.

Таблица 1 – Зрительная гимнастика для старшеклассников и студентов

№	Описание упражнения	Кол-во повторов/время выполнения
1	И.П. – сидя. Руки расслаблено лежат на коленях, голова в одном положении, осанка прямая, дыхание ровное. Мышцы лица расслаблены. Сперва необходимо широко открыть глаза и посмотреть прямо перед собой. Далее, не поворачивая головы, переведите взгляд влево. Посмотрите вправо и вверх. Не поднимая головы, посмотрите вверх, а затем на межбровье. Переведите взгляд влево и вверх. Посмотрите вправо. Переведите взгляд влево и вниз. Посмотрите вниз. Крепко зажмурьте глаза. Откройте глаза так широко, как только можете. Повторите зажмуривание и открывание глаз не менее 10 раз. В конце необходимо произвести вращение головой в обе стороны, но уже с закрытыми глазами.	2-3 раза
2	И.П. – стоя. Руки согните в локте, положив ладони на плечи (правая ладонь – правое плечо, левая ладонь – левое плечо). Выпрямите спину. Не поворачивая головы, посмотрите на левый локоть. Переведите взгляд на правый локоть. Попробуйте увидеть сразу оба локтя. Соедините пальцы рук в замок за шейей, сведите локти и зафиксируйте на них взгляд на 1 минуту.	10 раз

	Заведите руки за голову, перекрестив запястья за шеей, таким образом, чтобы локти были направлены вверх. Посмотрите на правый локоть, затем на левый. Попробуйте увидеть сразу оба локтя.	
3	И.П. – сидя. Посмотрите перед собой, широко открыв глаза. Не моргайте столько времени, сколько сможете выдержать. Закройте глаза на 10 секунд, а затем быстро поморгайте в течение нескольких секунд. Снова широко откройте глаза и зафиксируйте взгляд на переносице, не моргая. Вновь закройте глаза на 10 секунд, а затем быстро поморгайте в течение нескольких секунд. Далее, не поворачивая головы, посмотрите влево, снова зафиксировав взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать. Вновь повторите цикл с расслаблением и последующим быстрым морганием. Не поворачивая головы, посмотрите влево, снова зафиксировав взгляд на то время, в течение которого вы можете не моргать. Не опуская головы, посмотрите вниз, зафиксировав взгляд на кончике носа. После этого опять быстро поморгайте. Повторите пункт 3. В конце закройте глаза, расслабьтесь на 2 минуты.	10 раз

2. Исследовательская деятельность

Как правило, исследовательская деятельность студентов по предмету «физическая культура» ограничивается работами по комплексам различных упражнений. Однако современный мир предлагает нам достаточно обширное поле для изучения в данной сфере. Вот некоторые примеры возможных тем для создания учебно-исследовательского проекта:

1. Контроль питания. Понятие «физическая культура» в широком смысле подразумевает под собой не только грамотный подход к физической нагрузке, но и систематизацию рациона питания. К тому же, вопрос различных расстройств пищевого поведения и их воздействие на состояние организма стоит на сегодняшний день весьма остро. Тема может в данном случае выбираться студентом самостоятельно, либо возможно утверждение конкретного списка тем, например: «Питание для набора мышечной массы», «Теория правильного питания», «Восстановление правильного питания после похудения», «Составление рациона при активных физических нагрузках» и т.п.

2. Интересные виды физической активности. Самим студентам, возможно, будет интересно вникнуть именно в тот вид физической нагрузки, который был бы интересен им самим. Это могут быть танцы (особенно модные сейчас и дающие организму достаточно нагрузки twerk и pole dance), езда на велосипеде, дрессировка крупных собак или катание на коньках. При выполнении работы стоит расписать такие аспекты, как: какие мышцы наиболее активно задействованы при данной разновидности нагрузки, насколько данная деятельность энергозатратна, в чём отличие от базовой программы упражнений, плюсы и минусы конкретного вида активности (в сравнении со стандартным комплексом).

3. Физкультурная «дружба народов». Здесь можно описать, как традиционно преподают данный предмет в школах и вузах других стран, какие есть отличия от принятой в России программы занятий, отметить плюсы и минусы в сравнении подхода двух стран.

3. Подключение современных технологий

Также один из возможных вариантов работы со студентами в режиме удалённого доступа – использование различных приложений, связанных с тематикой физической культуры.

К примеру, с помощью приложений можно изучать теорию спортивных игр. Так, отлично подойдёт чрезвычайно популярная серия игр FIFA, благодаря которой студенты смогут изнутри изучить особенности ведения культовой спортивной игры и настоящего культурного феномена – футбола, что является интересной и оригинальной учебной задачей. Приложения подобного плана можно найти для различных видов спорта, меняя тематику или предлагая каждому студенту подобрать игру на свой выбор. Важно затем провести срез знаний студентов касательно теории спортивных игр.

Другой доступный вариант для эксплуатации в образовательных целях – игра Just Dance, представляющая собой серию ритм-игр, разработанную и изданную компанией Ubisoft. Название серии было дано в честь одноимённой песни Lady Gaga. Оригинальная игра Just Dance была выпущена на приставке Wii в 2009 году в Северной Америке, Европе и Австралии, однако сегодня Just Dance доступен и через приложение на телефоне.

Одним словом, возможностей для разнообразия дистанционных уроков физической культуры есть великое множество. Самое главное, на наш взгляд, в данном вопросе – слушать непосредственно молодое поколение и уже из диалога со студентами выстраивать возможные варианты организации занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бойко Е.А. Упражнения для глаз [Электронный ресурс] Режим общего доступа: <https://ru.bookmate.com/books/czoLLBiG>
2. Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина [Электронный ресурс] Режим общего доступа: <https://pedsovet.org/beta/article/ucitelam-fizkultury-i-muzyki-posovetovali-proavit-fantaziu-na-udalenske>
3. <https://medcollege.brkmed.ru/article/zanyatiya-po-fizicheskoy-kulture-v-distancionnom-rezhime/>
4. <https://www.mgpu.ru/distantcionnaya-fizkultura-ne-mif-a-realnost/>
5. <https://koncept.ru/metodicheskaya-kopilka/obmen-opytom/4618-urok-fizkultury-v-usloviyah-distancionnogo-obucheniya.html>

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Мартынов А. А., к.п.н., доцент, kpn-7@yandex.ru

Ильченко А.А., к.п.н.

Волгоградская государственная академия физической культуры

Россия, Волгоград

Иванова М.А., преподаватель

ГАПОУ ВО "УОР им. А.И. Родимцева"

Россия, Волгоград

Аннотация. На современном этапе развития футбола значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности. Соревновательная деятельность может осуществляться спортсменом только при условии владения им произвольными специализированными приемами и действиями, составляющими арсенал техники конкретного вида спорта. Всякий произвольный двигательный акт человека

характеризуется двумя взаимосвязанными сторонами: двигательной и смысловой. В процессе спортивной подготовки двигательные умения несут вспомогательную функцию, которая может проявляться двояко: во-первых, когда необходимо добиться прочного освоения техники соответствующих двигательных действий, когда – необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий. В процессе освоения двигательных действий у спортсменов вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполняемых действий, совершенствуются специализированные восприятия, способность объединять простые движения в более сложные двигательные действия.

Ключевые слова: специальные двигательные действия, юные футболисты, физические способности, координационные способности.

TECHNIQUE FOR FORMING SPECIAL MOTOR ACTIONS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Martynov A. A., PhD, associate professor, kpn-7@yandex.ru

Ilchenko A.A., PhD

Volgograd State Physical Education Academy

Ivanova M.A., lecturer

GAPOU VO "UOR named after A.I. Rodimtsev"

Russia, Volgograd

Abstract. At the present stage of the development of football, the volume of motor activity carried out in probabilistic and unexpected situations has significantly increased, which requires the manifestation of resourcefulness, quick reaction, the ability to concentrate and switch attention, the spatial-temporal accuracy of movements and their biomechanical rationality. Competitive activity can be carried out by an athlete only if they possess arbitrary specialized techniques and actions that make up the arsenal of techniques of a particular sport. Every voluntary motor act of a person is characterized by two interrelated sides: motor and semantic. In the process of sports training, motor skills have an auxiliary function, which can manifest itself in two ways: first, when it is necessary to achieve a solid mastery of the technique of the corresponding motor actions, when it is necessary to master the leading exercises for the subsequent learning of more complex motor actions. In the process of mastering motor actions, athletes develop the ability to think creatively, analyze the actions performed, improve specialized perceptions, and the ability to combine simple movements into more complex motor actions.

Keywords: special motor actions, young football players, physical abilities, coordination abilities.

Введение

Наиболее успешно в игровой деятельности выступают футболисты, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство мяча», «чувство соперника», «чувство длины передачи». Для игровой спортивной практики футболиста сформированность двигательных умений и навыков в стандартных условиях оказывается недостаточной, а необходимо развивать способности быстро решать любые двигательные задачи в границах данной координации. Специалисты полагают, что важно систематически ставить занимающихся в ситуации, требующие от них проявления сообразительности, находчивости, способности к экспромтным действиям, постепенно повышать объем специализированных упражнений. Процесс формирования навыка специальных двигательных действий футболистов сопряжен с

параллельным совершенствованием координационных функций и образованием на этой основе более сложных форм их проявления. Нерешенность многих вопросов формирования двигательных действий у юных футболистов обуславливает актуальность данной работы и требует дальнейших научных исследований.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику формирования специальных двигательных действий у юных футболистов.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- хронометрирование;
- обобщение передового практического опыта;
- антропометрические измерения;
- оценка функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- педагогические контрольные испытания;
 - медико-биологические методы исследования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Методика

В педагогическом эксперименте проверялась возможность формирования отдельных проявлений координационных способностей, которые не совершенствуются традиционными средствами подготовки. С этой целью была предпринята попытка повысить эффективность локомоторных действий у 16-17-летних футболистов в вероятностных условиях с помощью целенаправленных концентрированных тренировочных средств. Группа юных футболистов (25 человек), которая имела 5-6-летний стаж занятий, занималась шесть раз в неделю. Испытуемые выполняли на каждой тренировке специально подобранные двигательные задания. В тренировочном процессе были предусмотрены различные упражнения, связанные с действиями в заранее известных условиях, в условиях альтернативной и временной неопределенности, в неожиданных ситуациях. Разнообразие условий создавалось путем изменения количества альтернатив, варьирования промежутков и характера ответных действий, ускорения и замедления движения.

В процессе педагогического эксперимента у испытуемых измерялись начальные и конечные показатели. Полученные данные сравнивались между собой и сопоставлялись с аналогичными показателями контрольной группы (26 человек), которая тренировалась в этом же спортивном клубе. Для первого типа условий использовались две разновидности: привычные и непривычные. Координационные способности в привычных условиях не проявляются. В этих условиях двигательная задача определена заранее, было время для программирования её исполнения.

Второй тип – изменяющиеся условия имеет две разновидности: вероятностные и неожиданные ситуации. В вероятностных ситуациях задачи были разнообразными, укладывались в три наиболее типичные разновидности: альтернативная (известно время возникновения сенсомоторной задачи, но её характер может быть различным), временная (ответное действие определено заранее, а время проявления стимула неизвестно), временная и альтернативная неопределенность (неизвестно ни то, ни другое). В неожиданных ситуациях психомоторная задача возникала внезапно, её решение осуществлялось в условиях заранее не оговоренных, исключая возможность вероятностного прогноза.

Для развития координационных способностей у юных футболистов упражнения отличались по следующим характеристикам:

- имели необходимую координационную трудность и сложность для занимающихся;
- содержали элементы новизны и необычности;
 - характеризовались большим многообразием форм выполнения специализированных движений и неожиданностью решений двигательных задач;
 - включали задания по регулированию, контролю и самооценки за различными параметрами движений, путем активизации работы отдельных анализаторов.

Результаты исследования

Исходные анализируемые показатели морфофункционального развития юношей контрольной и экспериментальной групп существенно не различались и в основном соответствовали модельным характеристикам юных футболистов. За период исследования выявлен недостоверный прирост длины тела у испытуемых обеих групп, они сохраняли приблизительно одинаковые темпы прироста данного показателя (рис. 1). Коэффициенты вариации также изменились в обеих группах несущественно.

В обеих группах выявлен достоверный (пятипроцентный уровень значимости) прирост массы тела (контрольная – 4,9 %, экспериментальная – 4,9 %), ОГК (контрольная – 4,2 %, экспериментальная – 4,3 %), силы кисти (контрольная – 8,4 %, экспериментальная – 8,5 %).

За период исследования нами выявлены различные приросты показателей, характеризующих уровни развития физических способностей. Наиболее существенно изменились показатели прыжка в длину с места (контрольная – 5,0 %, $p < 0,05$; экспериментальная – 5,4 %, $p < 0,05$), дальность удара мяча (контрольная – 4,2 %, $p < 0,05$; экспериментальная – 7,1 %, $p < 0,01$), бега на 3000 м (контрольная – 4,1 %, $p < 0,05$; экспериментальная – 5,7 %, $p < 0,05$). Только у футболистов экспериментальной группы достоверно улучшились результаты челночного бега 3×10 м (6,6 %, $p < 0,05$).

За период исследования прослеживается определенное преимущество футболистов экспериментальной группы по уровням развития физических способностей, которые мы связываем, в первую очередь, с повышением координационных способностей, обуславливающих быстрые и точные двигательные действия.

За период исследования в экспериментальной группе существенно изменились семь показателей, характеризующих уровни развития координационных способностей, в контрольной – только три, хотя в начальном обследовании группы достоверно не различались. Более того, в экспериментальной группе по ряду показателей был выявлен более высокий (однопроцентный) уровень значимости изменения характеристик.

Нами выявлена особенность взаимосвязи показателей, характеризующих различные проявления координационных способностей. В контрольной группе количество достоверных взаимосвязей за период исследования существенно не изменилось: в начальном обследовании выявлено 25 взаимосвязи, в конечном – 24. В экспериментальной группе наблюдается снижение (с 26 до 18) количества достоверных взаимосвязей и повышение уровня их значимости. Бесспорно, спецификация взаимосвязи показателей координационных способностей способствовала существенному приросту данных характеристик.

За период исследования у юных футболистов экспериментальной группы существенно увеличилось количество прострельных и навесных передач мяча (33,3 %, $p < 0,01$), особенно с края. Количество ведений мяча осталось на прежнем уровне в обеих группах. В контрольной (11,1 %, $p > 0,05$) и экспериментальной (30,5 %, $p < 0,01$) группах достоверно увеличилось количество обводок соперника.

У юных спортсменов экспериментальной группы существенно повысились показатели отбора мяча (19,6 %, $p < 0,05$) и перехвата мяча (15,2 %, $p < 0,05$). В

контрольной группе эффективность данных технико-тактических показателей также несколько повысилась, но эти изменения несущественны.

В экспериментальной группе достоверный прирост получен при выполнении единоборств за мяч внизу (9,5 %, $p < 0,05$), единоборства за мяч вверх (8,8 %, $p < 0,05$). В этой группе существенно повысилась эффективность передач мяча головой (14,0 %, $p < 0,05$) и ударов по воротам (20,9 %, $p < 0,05$). В контрольной группе достоверно изменились лишь количество передач мяча головой (9,3 %, $p < 0,05$).

В обеих группах за период исследования достоверно изменилось количество технико-тактических действий за матч: в контрольной – при пятипроцентном уровне значимости (7,3 %), в экспериментальной – при однопроцентном уровне значимости (15,2 %). По семи характеристикам (из 13 обследуемых) конечного обследования выявлены достоверные межгрупповые различия показателей соревновательной деятельности: отмечено преимущество юных футболистов экспериментальной группы.

Важными показателями эффективности предлагаемой методики подготовки юных футболистов являются качественные характеристики - процент брака показателей соревновательной деятельности. По ряду показателей (обводка соперника, прострельные и навесные передачи, отбор мяча, единоборства за мяч вверх, удары по воротам) в конечном обследовании отмечалось преимущество юных футболистов экспериментальной группы. На наш взгляд, это можно объяснить более высоким уровнем скорости бега и соответственно большим временным интервалом для выполнения технических характеристик. Таким образом, уровень сформированности скоростных способностей избирательно влияет на эффективность показателей соревновательной деятельности юных футболистов.

В структуре координационных способностей юных футболистов следует выделить восприятие и анализ движений, динамических, временных и пространственных характеристик движений, понимание двигательной задачи, формирование плана и конкретного способа выполнения специфического движения.

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной памяти спортсмена, которая содержит множество навыков различной сложности. Именно наличие эффективных заготовок в моторной памяти предопределяет быстрые и эффективные двигательные действия в условиях дефицита времени.

Координационные способности, основанные на проявлениях пространственно-временных антиципаций, лежат в основе деятельности футболистов в неожиданных и быстро изменяющихся ситуациях. На наш взгляд, в процессе подготовки юных футболистов необходимо развивать следующие специфические способности: дифференцировать и антиципировать пространственные и временные компоненты игровых ситуаций; выбирать момент начала движений для успешного взаимодействия с партнером; адекватно определять направление, амплитуду, скоростные характеристики, глубину и ритм действий своих, противника и партнеров.

Координированность движений футболистов тесно взаимосвязана с другими составляющими координационных способностей и, в первую очередь, со способностью к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Высокий уровень этих способностей оказывает положительное влияние на увеличение координированности и, напротив, совершенствование координированности приводит к приросту всех видов координационных способностей.

В условиях игровой деятельности различные виды координационных способностей футболистов проявляются как в тесном взаимодействии друг с другом, так и с другими физическими качествами (особенно скоростными и силовыми способностями), а также с различными сторонами подготовленности – технической, тактической, психической.

Развитие физических способностей у юных футболистов, совершенствование техники, тактики и психических характеристик в сложных в координационном

отношении упражнения способствует росту различных видов координационных способностей. В свою очередь, направленное совершенствование координационных способностей благоприятствует повышению экономичности работы и выносливости, совершенствованию техники, расширяет технико-тактический арсенал футболистов, благоприятствует формированию игровому тактическому мышлению.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Иванов, Н. В. Дифференцированный подход к развитию двигательных способностей футболистов учебно-тренировочных групп / Н. В. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 1 (119). - С. 86-90.

2. Майер Р. Силовые тренировки в футболе. Перевод с английского / Р. Майер. – М.: Спорт, 2016.- 128 с.

3. Хаустова Е.Г. Диагностика психического состояния младших школьников с задержкой психического развития в адаптивной физической культуре / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020 – № 8 (186). - С. 393-397.

4 Черкашин, В.П. Методика повышения функциональных возможностей организма детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / В.П. Черкашин, Е.П. Прописнова, А.А. Мартынов // Ж.: Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013.- № 1 (95). – С. 123-128.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ИНСТРУМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Марченко И. Н., учитель физической культуры, imara67@yandex.ru
Шлыков В. К., Заслуженный учитель,
МОУ СШ № 10
Россия, Волгоград*

Аннотация. Данная статья рассматривает вопросы формирования потребностей и мотивации в здоровом образе жизни у школьников. Авторы предлагают практический метод работы во внеурочное время, используя инновационную форму-школьный спортивный клуб.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, физическое развитие, физическая культура, образовательное пространство школы, школьный спортивный клуб.

SPORTS CLUB AS A FUNDAMENTAL IMPLEMENTATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF A GENERAL EDUCATION ORGANIZATION

*Marchenko I. N., PE teacher, imara67@yandex.ru
Shlykov V. K., Honored teacher,
MEI secondary school №100,
Russia, Volgograd*

Abstract. This article examines the formation of needs and motivation in a healthy lifestyle among schoolchildren. The authors offer a practical method of working outside of school hours, using an innovative form - a school sports club.

Keywords: healthy lifestyle, health, physical development, physical education, educational environment of the school, school sports club.

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательной школе вызывает повышенную озабоченность в нашем обществе в связи с низкой

эффективностью данного процесса в решении задач формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, развития физического потенциала школьников, становления необходимых жизненно важных умений и навыков [15].

Сокращение сети физкультурно оздоровительных учреждений, спортивных клубов, коммерциализация спортивных центров с повышением стоимости тренировочно оздоровительных услуг привели к снижению двигательной активности различных групп детей, развитию хронических заболеваний и прогрессированию физических дефектов, к ухудшению физической подготовленности допризывной молодежи [13].

Проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени стоит остро и, к сожалению, во многих школах не решена. Таких детей просто освобождают от занятий физической культурой, в то время как ослабленные дети в еще большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры и спорта (В. К. Бальсевич, 2005).

Результаты изучения литературных источников подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

В этой связи представляется чрезвычайно актуальным внедрение в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий, которые, как показывают многочисленные исследования, дают значительный эффект в формировании здоровья занимающихся и их спортивных интересов.

Одним из продуктивных подходов к решению проблемы развития, сохранения и укрепления здоровья детей является единство целей и формирование особой образовательной среды учреждений основного и дополнительного образования, нацеленной на формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни. [1].

Усиление роли дополнительного образования в решении проблемы формирования культуры здоровья и навыков здорового образа жизни детей и подростков происходит на практике именно после школьных уроков, когда дети не озабочены школьными заданиями, появляется реальная возможность формирования здорового образа жизни.

Отметим, что в наши дни повышается роль школы как социального института, формирующего не только полноправного гражданина, но и полноценную, здоровую личность. Существенный вклад в данном направлении может внести спортивный клуб, деятельность которого, с этой точки зрения, до сих пор не являлась объектом специального исследования. [4].

ШСК как форма общественной организации гармонично решает широкий спектр задач стоящих перед школьным учебным предметом «Физическая культура». Работа ШСК по развитию физической культуры и спорта дает возможность четкой организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в учреждении, реализует тенденцию к поиску и практическому использованию интегративного подхода в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности позволяет дифференцировано учитывать интересы школьников, вести консультационную работу, осуществлять организационную и педагогическую деятельность. Олимпийское образование детей и подростков в рамках ШСК станет эффективным средством для социализации и самореализации личности. [7].

Современные теоретические подходы включения клубных форм в учебно-воспитательный процесс раскрывают П. М. Барский, И. И. Должиков, Н. А. Новосельцева, И. Ф. Смирнова, В. И. Столяров, Ю. А. Стрельцов, Г. И. Фролова. Забота

о здоровье и формировании здорового образа жизни нашла отражение в трудах Н. А. Агаджаняна, И. И. Брехмана, В. М. Звоникова, В. П. Кашенко, А. П. Матвеева, С. Б. Мельникова, Г. Н. Сердюковской.

Проведенный анализ теоретической литературы по поставленной проблеме и ее актуальное состояние позволяют выявить основные противоречия между:

- ухудшением состояния здоровья нации в целом, в том числе и у школьников вследствие недостаточно адресной государственной политики по формированию здорового образа жизни и потребностью вести здоровый образ жизни;
- возможностями спортивных школьных клубов и недооценкой их роли в формировании здорового образа жизни в образовательном пространстве школы;
- оздоровительным назначением школьного спортивного клуба и чрезмерно спортивным уклоном в их деятельности;
- подтверждением необходимости приобщения школьников к здоровому образу жизни и отсутствием полноценного научно-методического обеспечения формирования здорового образа жизни во внеучебной деятельности школы. [7].

Создание школьного спортивного клуба является одной из форм перехода от строго регламентированного, авторитарного воспитания к воспитанию свободному, гуманистическому, когда у школьника появляются добровольный выбор форм деятельности, возможность проявления инициативы и творчества. Через ШСК следует активно развивать волонтерское движение, которое является одним из направлений Российского движения школьников.

Инновационный проект «Школьный спортивный клуб», может стать как основополагающий инструмент реализации здорового образа жизни общеобразовательной школы. В нашей школе ШСК «Форум» создан в 2016 году.

Цель инновационной деятельности:

Создание условий по формированию здорового образа жизни и повышению уровня физической подготовленности обучающихся в общеобразовательной организации.

Задачи инновационной деятельности:

1. Обосновать модель школьного спортивного клуба как инновационного центра ЗОЖ с учетом новых подходов к организации физкультурно-спортивного образования в современных условиях.
2. Создать оздоровительно-воспитательную и референтную среду, удовлетворяющую потребности различных категорий детей в физическом совершенствовании в условиях ШСК.
3. Разработать инновационные технологии образования и воспитания школьников в рамках олимпийского образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
4. Совершенствовать профессиональную компетентность педагогов в сфере здорового образа жизни и навыков по формированию и использованию здоровьесберегающих технологий.
5. Включить в процесс формирования здорового образа жизни современного школьника микросоциум школы, развить имеющиеся партнерские и социальные отношения с общественными институтами и организациями на местном, региональном и международном уровне.
6. Продвижение учебно-методических, образовательных, информационных материалов, технологий по проблеме формирования здорового и безопасного образа жизни

Участники инновационной деятельности.

Педагогический коллектив МОУ «Средняя школа № 100 Кировского района Волгограда», субъекты образовательных отношений (обучающиеся, родители (законные представители)); сетевые социальные партнеры.

Изучались динамика интересов, отношения к занятиям физическими упражнениями, сдвиги в физической подготовленности школьников, степень вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность, а также оценка уровня теоретической подготовленности в сфере ФК и С.

Данный проект усиливает учебный процесс, дополняет возможности использования внеучебного времени в целях привлечения детей к систематическим занятиям спортом и формирования их спортивной культуры. При хорошей организации спортивной работы ШСК может стать клубом для общения учащихся разных возрастов. [11].

В работе ШСК систематизированы средства и методы, направленные на то, чтобы каждый ребенок сознательно приобщился к физической культуре, развивался соответственно его двигательным задаткам и интересам, что поможет ему на протяжении всей жизни самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Правильно организованный процесс работы ШСК создает равные возможности самореализации в спорте каждому ребенку, оперативно реагирует на мотивацию, интерес, потребности детей и родителей, оказывает помощь и поддержку спортивно одаренным и талантливым юным спортсменам. [14].

Процесс привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом в МОУ СШ № 100 существенно улучшился за счет внедрения проекта «Каждому классу – спортивную команду». В классах созданы команды хотя бы по одному наиболее популярному среди детей данного класса, родителей, учителей виду спорта.

Формирование здорового стиля жизни как ценности, и направленное воспитание способности в программе работы ШСК направлено на нравственное воспитание. Учитывая специфику нашей педагогической работы по оздоровлению детей и приобщению родителей к здоровому образу жизни, нравственное воспитание в рамках клуба начиналось со спортивных традиций семьи и разработки семейной памятки для родителей по сохранению здоровья детей.

Основными методами организации учебно воспитательного процесса работы клуба являются:

- методы организации деятельности (приучение, упражнение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций);
- методы формирования сознания (пример, беседа, рассказ, лекция);
- методы стимулирования (поощрения, наказания, соревнования).

Процесс реализации работы ШСК прошел несколько этапов. 5 лет функционирует наш клуб «Форум». И это дает свои плоды.

Проведение спортивных соревнований и праздников («Здоровье в порядке спасибо зарядке», «Самый спортивный класс», «К здоровью через движение»), сюжетно-ролевых занятий и мероприятий («В здоровом теле здоровый дух», «Рекорды Школьного спорта», «Летопись достижений школьного спорта» и других), проведение дней здоровья под девизом: «Спорт формула жизни» способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяют возможности и желание детей заниматься физическими упражнениями, спортом, а так же предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время. Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция и др.

План физкультурно - массовых мероприятий, включённый в работу ШСК, нельзя рассматривать как исчерпывающий. Он может и должен быть дополнен новыми мероприятиями, отражающими новые потребности социума и новые возможности учреждения.

Мы провели анкетирование родителей, чьи дети занимаются в ШСК, чтобы подвести определенный рубеж 5 летней деятельности клуба и наметить новые шаги в

работе. Гипотеза: мы предполагали, что внедрение спортивного клуба увеличит потенциал здоровья обучающихся, улучшит взаимодействие семьи, школы и обучающихся, усилит мотивацию к здоровому образу жизни

На данном этапе увеличилось количество родителей (на 17 %), которые хотели бы, чтобы их ребенок в будущем занимался спортом.

Что же привлекает родителей в спорте? Они уверены, что спорт, может быть, и не укрепляет здоровье, но в то же время содействует гармоничному развитию детей (38,7 %), воздействует на формирование воли, характера (39 %), содействует воспитанию самодисциплины (73,4 %), развивает уверенность в себе (47 %). Иными словами, родители детей, которые занимаются в ШСК уже 5 лет более объемно понимают роль и значение физической культуры в деле формирования личности.

Родители детей, которые посещают ШСК стали значительно чаще обращаться к помощи учителей физической культуры (таковых стало на 17,8 % больше). Так, родители отмечают улучшение их здоровья детей, занимающихся в ШСК (на 17,4 %). Меньше (на 5,6 %) стало родителей, которых не интересует здоровье детей.

Заболеваемость детей снизилась (по сравнению с прошлыми годами): болевших один раз – на 6 %; два раза – на 20,8 %; более двух раз – на 12,5 %. Можно согласиться с мнением родителей, что здоровье действительно улучшилось.

Следует отметить, что изменилась структура времяпрепровождения вне школы у обучающихся. Значительно увеличилось количество детей, которые стали предпочитать игры на воздухе (на 29,7 %), занялись творчеством (на 9,1 %); снизилось – кто любил проводить время у телевизора (на 16,6 %).

Увеличилось количество родителей детей, которые стараются привлекать своих детей к занятиям физической культурой (таковых 8 %);

прививать навыки закаливания (12 %);

приучать детей делать утреннюю зарядку (9,8 %).

Интересно отметить, что после теперь родители поменяли приоритеты, побуждающие их заниматься физической культурой.

Так, в порядке значимости приоритеты выстроились в такой последовательности.

Март 2016 года- 5 лет назад:

оптимизировать вес, улучшить фигуру;

снять усталость, повысить трудоспособность;

повысить физическую подготовленность.

На март 2021 года:

воспитать культуру движений;

снять усталость, повысить трудоспособность;

воспитать волю, характер.

Основной причиной того, что родители не занимаются физической культурой, хотя убеждены в ее пользе, названо отсутствие времени для занятий (50 %). Но уже почти 23 % честно признались, что они «просто полениваются». Остальные причины: «нет средств», «не знаю», «нет условий» – просто малозначительны.

По мнению многих родителей, их детям мешает заниматься физической культурой прежде всего чрезмерная загруженность учебными занятиями. (32 %). Другая часть родителей (33 %) считает, что этому ничто не мешает.

Надо сказать, что родители, по их утверждению, стали получать больше информации (и она их очень интересует!) по таким вопросам, как: состояние здоровья детей (на 16,9 %);

гармоничность фигуры, телосложения (на 33,8 %);

уровень физической подготовленности (на 24,7 %);

умственная работоспособность (на 27,8 %).

Из путей и средств оптимизации физической культуры ученика, родителей прежде всего интересуют:

- вопросы семейного физического воспитания (36,8 % против 16,7 %);
- рациональное питание (25,8 против 32,2 %);
- организация двигательного режима дня (18,2 % против 11,1 %) - контроль веса тела (11,5 против 27,8 %);
- методика закаливания (5,5 против 6,7 %);
- методика занятий бегом и ходьбой (2,2 против 5,5 %).

После 5 лет работы ШСК больше половины родителей отдали предпочтение клубной форме физической активности (59,5 %). Но при этом не исключаются секционные занятия по видам спорта и активный отдых.

Занятия физической культурой стали для большинства родителей (61,6 %) одним из синонимов здорового образа жизни, конечно, наряду с другими: отказ от вредных привычек, рациональное питание, гигиена тела, соблюдение режима, полноценный отдых и т. д.

Интересно отметить, как повлиял ШСК на самих учащихся. Опрос в марте 2021 года в форме беседы обучающихся разного возраста дал довольно позитивные результаты. Если у детей, не занимающихся практически никаких изменений не наблюдалось, то у посещающих ШСК произошли существенные изменения в лучшую сторону. Так, увеличилось количество учащихся (77,8 % против 59,1), которые стали:

- интересоваться тем или иным видом спорта;
- смотреть фильмы и спортивные передачи по телевизору (73,8 % против 62,7);
- посещать спортивные секции (38,4 % против 23,7);
- проводить время на свежем воздухе (72,2 % против 65,7);
- знать о личной гигиене и соблюдать режим дня (66,7 % против 50);
- родители стали одобрять занятия детей в спортивных секциях (100 % против 94,4).

Благодаря интеграции деятельности семьи и школы, сочетанию физического воспитания с другими видами воспитания, изменился уровень развития нравственного потенциала и интересов школьников. Уменьшилось количество детей, имеющих несформированные нравственные отношения, неустойчивое поведение (с 11,1 до 5,5 %). Увеличилось количество детей (на 18 %), отдающих предпочтение признанию в классе и семье, хорошему отношению к себе людей, самостоятельности в выражении своих желаний. Это показывает эффективность воздействия клубной деятельности на изменения в сфере потребностей и интересов школьников.

И главное – родители и дети убедились, как показывают результаты опроса, в пользе физической культуры и стали приобщаться к занятиям физическими упражнениями и формированию здорового стиля жизни.

Таким образом, можно утверждать, что организация и деятельность школьного спортивного клуба «Форум» эффективна и целесообразна. Благодаря клубной деятельности объединились усилия школы и семьи, у обучающихся МОУ СШ № 100 сформировалось позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

Подводя итоги деятельности ШСК следует отметить, что все запланированные мероприятия, в рамках деятельности клуба успешно реализуются и сегодня деятельность спортивного клуба «Форум» вызывает огромный интерес. В МОУ СШ № 100 работают секции по мини футболу, волейболу, баскетболу, черлиденгу, шашкам, ОФП, настольному теннису.

Воспитанники клуба регулярно участвуют в массовых спортивных мероприятиях внутришкольного, районного, городского, областного, всероссийского уровня и занимают призовые места, становятся победителями.

Спортивный клуб «Форум» ещё очень молод, но в нём начинают складываться свои традиции, есть весомые результаты его деятельности:

- Растёт число учащихся мотивированных на занятия спортом, физической культурой, возрастает интерес к здоровому образу жизни.
- Участие в работе клуба заметно изменило школьников, раскрыв их творческий, спортивный и лидерский потенциал.
- Увеличилось количество детей, занимающихся в кружках и спортивных секциях.
- Повысился уровень культуры здоровья учащихся. Особо выделим культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни активом клуба, педагогическим коллективом, руководством школы.
- Увеличилось количество и качество школьных спортивно-массовых мероприятий.
- Члены клуба ведут активную пропаганду здорового образа жизни, часто обращаются в своей деятельности к традициям семьи, семейным ценностям, организуют спортивные праздники с участием детей и родителей, что способствует формированию мотивации у детей и взрослых к совместной спортивной деятельности.
- Педагогами школы накоплен определенный методический опыт организации деятельности спортивного клуба как творческого объединения, создающего условия для выявления одаренных спортсменов, применения инновационных методик в развитии физкультурно-массовой работы и популяризации здорового образа жизни.

Школьный спортивный клуб МОУ СШ № 100 «Форум» - победитель

2017- 2018 учебного года Всероссийского этапа Всероссийского смотря-конкурса на лучшую постановку физкультурной работы и развитие массового спорта среди школьных спортивных клубов.

Практический опыт работы школьного спортивного клуба наглядно иллюстрирует, что углубление знаний, повышение грамотности субъектов воспитания в вопросах здоровья и здорового образа жизни влияет на их мотивацию в формировании здорового образа жизни. Успешное формирование здорового образа жизни в образовательном пространстве школы происходит тогда, когда одним из факторов становится спортивный клуб. Чем успешнее целенаправленная деятельность спортивного клуба, тем эффективнее происходит формирование здорового образа жизни в образовательном пространстве школы. [5].

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, а так же увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением и школой. Школа должна стать для детей благоприятной средой, средой счастливого обитания, где они могут трудиться, играть, смеяться, двигаться, думать [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Андреев, В.И. Здоровье сберегающее обучение и воспитание. [Текст] / В.И. Андреев. - Казань, 2000. - 416с.
2. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва.,1990.
3. Давлетова, М. Измерение ценностного отношения молодёжи к здоровому образу жизни [Текст] / М. Давлетова. - СОЦИС, 2009. - № 2. - С. 76-85
4. Должиков И. Н. Клуб Добрыни Никитича [Текст] / И. Н. Должиков, В. В.1 Сергеев, Е. Шустиков // Физическая культура в школе, 1993. № 6. С. 35-41.
5. Лядова Н.В., Пастухова О.М. Критерии оценки деятельности общеобразовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья

обучающихся, воспитанников: Методическое пособие.– Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2005.– 56 с

6. Лядова Н.В., Пастухова О.М., Гарсия Э.Н. Мониторинг здоровья учащихся: Методическое пособие.– Пермь: ПКИПКРО, 2007.– 48 с.

7. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития / Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1.– С. 63 – 65.

8. Макарова Л. П., Буйнов Л. Г., Пазыркина М. В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема// Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. — С. 242.

9. Макарова Л. П., Корчагина Г. А. Особенности состояния здоровья современных школьников//Вестник Герценовского университета № 8 (44) 2007. — С.47–48.

10. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. - М.: «Академия», 2001. - 320с.

11. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе /Под общ.ред. доктора философских наук, профессора В.И. Столярова. –М.: Научно-издательский центр

12. Фролова Г. И. Организация и методика клубной работы с детьми и подростками: учеб.пособие [Текст] / Г. И.Фролова. М.: Просвещение, 1986. 60 с.

13. Юняева, Н.В. Педагогические аспекты формирования мотивов здорового образа жизни у подростков. Материалы международной научно-практической конференции [Текст] / Н.В. Юняева - Пермь Часть II, 2008, С.46-51

14. Ефимова С. В. Роль школьного спортивного клуба в формировании здоровьесберегающих факторов развития ребёнка. [Электрон.ресурс] / Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2013/08/16/rol-shkolnogo-sportivnogo-kluba-v-formirovanii> (Дата обращения: 25.05.2016)

15. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 12 (59). — С. 494-496. — URL: <https://moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения: 01.04.2021).

УЛИЧНЫЙ ВИД СПОРТА - STREET WORKOUT

Матвеев В.С., к.п.н., доцент, unior81@mail.ru

Яни А.В., к.экон.н., и.о. заведующего кафедрой

Калашиник Е.А., руководитель спортивно-образовательного центра

Кубанский государственный аграрный университет имени

И. Т. Трубилина»

Россия, Краснодар

Аннотация. На сегодняшний момент в России это один из развивающихся и набирающих популярность видов спорта, ведь для него не нужно дорогостоящее оборудование, достаточно прийти на специализированную площадку и используя вес своего тела заниматься самосовершенствованием. Общедоступность данного вида спорта позволяет заниматься им не только подготовленным спортсменам, но и тем, кто только собирается знакомиться со спортивной тенденцией современного мира. В данной статье рассмотрен и представлен такой вид спорта, как воркаут, история развития, рассказали о преимуществах и актуальности использования его среди

молодежи. Определили особенности размещения, техническую составляющую, и преимущества использования этих площадок для занятий.

Ключевые слова: воркаут площадки, воркаут, здоровый образ жизни, уличные тренировки, физические упражнения.

STREET SPORT - STREET WORKOUT

Matveev V.S., PhD, associate professor

Yani A.V., PhD

Kalashnik E.A., head of the sports and educational center

Kuban state technological university, Russia, Krasnodar

Abstract. Today, in Russia, this is one of the developing and gaining popularity of sports, because for it does not need expensive equipment, it is enough to come to a specialized platform and using your body weight to engage in self-improvement. The public accessibility of this sport allows them not only to prepared athletes, but also those who are just going to get acquainted with the sports trend of the modern world. This article discusses and presents such a sport, as workout, the history of development, told about the advantages and relevance of using it among young people. The features of accommodation, technical component, and the benefits of using these sites for classes are determined.

Keywords: workout platforms, workout, healthy lifestyle, street workout, exercises.

Проблема здорового образа жизни в современном социуме является одной из наиболее актуальных, особенно эта актуальность проявляется в формировании правильных ценностей о здоровом образе жизни у детей, подрастающего поколения и молодежи.

Цель государства в последние годы – комплексное оздоровление нации и популяризация занятий спортом. Для того чтобы учесть интересы современной молодежи и взрослых людей, необходимо представлять физическое развитие в новом свете. Оно должно быть привлекательно для каждого, мотивировать на регулярные занятия и быть доступным.

Возникшее около пяти лет назад мировое движение силовых тренировок с весом собственного тела на уличных спортивных площадках стало именно тем движением, которое привлекает сотни тысяч людей в мире и постоянно расширяется.

Воркаут как средство уличных тренировок

Street Workout (с англ. «уличная тренировка») – разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, скамейки, или без них, используя вес своего тела.

- Основу воркаута составляют четыре вида базовых упражнений:
- Приседания;
- Отжимания от пола;
- Подтягивания на турнике;
- Упражнения на брусьях.

Оптимальный формат тренировок – проведение их на свежем воздухе, но это вовсе не означает, что в домашних или офисных условиях занятия Street Workout невозможны.

Актуальность воркаута.

Это молодежное движение настолько демократично, что им может заниматься каждый человек. Ведь его цель в том и состоит, чтобы дать возможность всем желающим примерить на себя здоровый образ жизни, задействовать внутренние

ресурсы своего организма, обрести новыми знакомствами и влиться в дружный коллектив единомышленников.

По нашему мнению, актуальность воркаута объясняется его доступностью для каждого человека и независимостью от каких-либо рамок: не требуются материальные вложения и специальная экипировка, а расписание и место тренировок, степень нагрузки, упражнения можно выбирать самостоятельно. В целом, воркаут – это разновидность фитнеса. Занимаются им, правда, не в спортивных клубах, а во дворах, парках или даже на приусадебном участке.

История возникновения

Сама идея таких креативных тренировок зародилась в США. Черное население Америки начало тренироваться прямо на улицах районов, используя в качестве снарядов подручные предметы обихода и дополняя свои тренировки гимнастическими и силовыми упражнениями. Новое движение получило название «Ghetto Workout» и начало быстро набирать обороты. Видеоролики молодых американцев, подтягивающихся на турниках и отжимающихся на брусках, выложенные на Youtube, стремительно разлетелись по всему миру. Эти видео показали, что занятия на улице (на спортивных площадках или любых подходящих конструкциях) дают отличные результаты в плане здоровья, силы и красоты тела без каких-либо финансовых затрат и вдохновили тысяч людей по всему миру на то, чтобы выйти на уличные площадки с турниками и брусьями.

Осенью 2008 года компания русских ребят из команды One More Day заметила эти ролики на YouTube. Ребята были настолько поражены крутостью, легкостью и атмосферой таких тренировок, что решили тоже начать заниматься и познакомить с этим спортом как можно больше людей. Чуть позже команда решила придумать название этого направления. В социальной сети Вконтакте они создали группу Ghetto Workout, взяв название в честь одного из тех видео. Без промедления ребята начали устраивать бесплатные воскресные тренировки каждую неделю для всех желающих. Такие доступные и простые тренировки на воздухе мгновенно прижились благодаря популяризации здорового образа жизни. Немного позже название «Ghetto Workout» сменилось на «Street Workout».

Безусловно, не следует забывать, что и в советское время много ребят занимались спортом с помощью турников, брусьев и разных конструкций. В СССР дворы с многоквартирными домами были оснащены спортивными площадками, эта традиция пошла именно с тех времен. И до сих пор такая практика существует. Строительство площадки не является обязательным, но такая постройка имеет требования, которые регулируются законодательными нормами. В наши дни давно разрушена система советского культпросвета, поэтому спортивная площадка — это практически единственный инструмент, приобщающий молодежь вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Техническая составляющая уличных площадок. Преимущества воркаут площадок.

Открытые спортивные площадки – неотъемлемая часть активного образа жизни многих горожан. От того, насколько хорошо будет оборудовано это место, зависит комфорт и безопасность посетителей.

С технической точки зрения можно выделить следующие преимущества площадок для тренировок:

- соблюдение биомеханики человека при выполнении упражнений;
- универсальность: предусмотрены конструкции для проработки всех групп мышц лицами разного роста;
- прочность: конструкция рассчитана на работу без «скрипов и расшатывания»;
- компактность: площадка занимает небольшую площадь, что упрощает поиск места установки;

- удобство компоновки: взаимное расположение снарядов, с одной стороны, позволяет использовать несколько снарядов одновременно для выполнения придуманного упражнения, с другой стороны, спортсмены на соседних снарядах не мешают друг другу.

Оборудование спортивной площадки.

Тренировочное оборудование может включать в себя: вертикальные и горизонтальные лестницы, классические турники, четверной каскад турников для подтягиваний и отжиманий, шестигранник из турников разной высоты, стойки, брусья разного вида и высоты, скамейки для раскачивания пресса и отжиманий, рукоходы и шведские стенки. Этот набор можно дополнить змейкой, коническими брусьями, кольцами, веревкой, а также сложными составными комплексами. Эти тренажеры многофункциональны. Практически на любом из них можно выполнять разные упражнения, обеспечивающие гармоничное развитие всех групп мышц. В этом их главное отличие от обычных тренажеров, каждый из которых, как правило, предназначен для использования только одним способом.

К дополнительному оборудованию относятся скамейки для отдыха, стеллажи для сумок, вещей, урны для мусора, ограждения. Чтобы проводить занятия в темноте, нужен осветительный прибор.

На мой взгляд, стоимость оборудования для тренировок относительно невысока. К тому же они отличаются высокой надежностью и долговечностью. Эти качества достигаются за счет использования для его изготовления качественных прочных металлов. Такие конструкции способны выдерживать любые нагрузки, влияние атмосферных явлений и других разрушающих факторов.

Покрытие и виды покрытия площадок.

Площадка при создании асфальтируется, а затем настилается одно из покрытий. В основном используют резиновую крошку (плитка или бесшовная поверхность), но бывают и такие напольные покрытия, как сетчатые модули, искусственная трава, плотный грунт или песок, асфальт или бетон. При использовании твердых видов покрытий (асфальт, бетон, камень) рекомендуется монтировать травмобезопасное покрытие хотя бы в зонах приземления (соскока) или возможного падения. Такие площадки не нуждаются в специальном обслуживании, поскольку никакой уход воркаут тренажерам не требуется.

Материал покрытия площадок.

Напольное покрытие из резиновой крошки производится при помощи трех ключевых составляющих: резиновой крошки, связующего полиуретанового компонента и красителя. Качественная плитка из резиновой крошки может обладать различными размерами и формами. Толщина материала – 1,0-1,2 см. Благодаря водопроницаемости на нем нет луж после дождя. Поверхность плитки из резиновой крошки шершавая и противоскользящая. Она имеет доказанные амортизационные свойства, и делает передвижение по покрытию из резиновой крошки безопасным процессом даже зимой.

Основные правила для установки воркаут площадок.

Перед установкой уличного спортивного инвентаря и игровых элементов необходимо убедиться в качестве труб и опорных столбов, которые будут размещены в основании.

Тренажеры надежно закрепляются в бетоне или другом плотном материале. Конструкции, которые шатаются, не допускаются. Установка на не твердые почвы не рекомендуется.

Перед размещением нужно составить детальный план с предварительными инженерными расчетами. Площадка должна соответствовать правилам безопасности и эргономики. Желательно доверить подготовку проекта людям со знаниями в области физики и сопротивления материалов.

При размещении оборудования, во внимание принимается следующее:

- глубина установки;
- размер насыпи;
- тип основания;
- удаленность от линий электропередач;
- роза ветров;
- геодезические характеристики территории;
- возможные пути эвакуации в аварийных ситуациях;
- безопасное расстояние между элементами;
- соблюдение санитарных и экологических норм и др.

Воркаут площадки нужно размещать в сухих проветриваемых местах с хорошим освещением в естественных условиях. Чтобы получить достаточно света от солнечных лучей, требуется выбрать место с расположением в направлении север-юг и с отклонением в северо-восточную сторону на 15-20 градусов. Планировка рассчитывается в соответствии с тем, чтобы угол наклона давал возможность беспрепятственно стекать воде.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что воркаут — это:

- система тренировок с собственным весом на открытых спортивных площадках;
- выполнение силовых упражнений с учетом разного уровня подготовки;
- активное использование воображения во время тренировки, что позволяет придумывать новые связки и комбинации различных силовых элементов, которые направлены на развитие силы и выносливости;
- командные тренировки с целью популяризации здорового образа жизни и позитивного образа жизни в сознании людей;
- возможность заниматься спортом на свежем воздухе без финансовых затрат на посещение дорогих фитнес-центров и клубов;
- силовая и техническая часть: если силовая часть – это отработка базовых упражнений (подтягивания, отжимания, отжимания на брусьях, тренировка на стойке на руках и другие элементы), то техническая часть реализуется в свободном вольном стиле, когда человек использует свой силовой потенциал, показывает увлекательные выступления на спортивной площадке.

Число поклонников этого молодежного движения растет с каждым днем. Ведь дворовый спорт помогает воспитывать в себе такие важные качества, как дисциплина, выносливость и целеустремленность. Регулярные тренировки очень эффективны и, что немаловажно, абсолютно бесплатны. Можно смело утверждать, что они исцеляют нацию и способствуют воспитанию нового поколения людей – сильных духом и телом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Тихонова И.В. Дидактический принцип визуализации и его реализация в физическом воспитании // Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2019.

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.

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ

Медведев Д.В., к.б.н., medvedevden81@mail.ru

Бочаров А.В., к.м.н., доцент

Скляр В.М., к.п.н.

Мостовой А.А., студент

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Проблема организации комплексного контроля физической подготовленности спортсменов специализации «плавание» заключается в необходимости четкого представления, о факторах имеющих ведущее значение для обеспечения высокой физической работоспособности пловцов, в проведении дифференцированной их оценки и в учете получаемых сведений планирования и управления учебно-тренировочным процессом на различных этапах подготовки. Интегрированный контроль основывается на зависимости физической работоспособности пловцов, находящихся на разных этапах многолетней подготовки от различных категорий факторов ее обуславливающих.

Ключевые слова: качественные характеристики физической работоспособности, комплексный контроль, предельная мощность функционирования, физическая работоспособность, функциональная подготовленность пловцов, экономичность-эффективность.

THE INTEGRATED CONTROL OF SPORTSMEN'S PHYSICAL WORKING CAPACITY ON THE BASIS OF ITS FACTORS CAUSING

Medvedev D.V., PhD, medvedevden81@mail.ru

Bocharov A.V., PhD, Associate Professor

Sklyarov V. M., PhD

Mostovoy A. A., student

*Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The problem of organization of physical readiness complex control of sportsmen of specialization «swimming» consists of necessity of clear representation about factors having leading value for maintenance of high physical working capacity of

swimmers, in carrying out of their differentiated estimation and in the account of received data of planning and management of study-training process at various stages of preparation. The integrated control is based on dependence of physical working capacity of swimmers who are at different stages of long-term preparation from various categories of its factors causing.

Keywords: qualitative characteristics of physical working capacity, complex control, limiting capacity of functioning, physical working capacity, functional readiness of swimmers, profitability-efficiency.

Введение. Физическая подготовленность является одной из важнейших сторон спортивного мастерства, которая характеризуется как возможности функциональных систем организма, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, и уровень развития основных физических качеств. Интегративным показателем уровня функционального состояния организма и физической подготовленности является физическая работоспособность, которая выступает важнейшим условием развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению специфических нагрузок [1,2], возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта, и в плавании в том числе, а также во многом определяет спортивный результат практически на всех этапах многолетней тренировки [4].

Достижение высокого уровня физической работоспособности во многом зависит от рациональной организации комплексного контроля функционального состояния организма спортсмена. Однако, чаще контроль уровня физической работоспособности осуществляется в основном только по величине внешней механической работы. Вместе с тем известно, что физическая работоспособность зависит от целого ряда факторов, определяющих и лимитирующих ее на разных этапах подготовки в различных видах спорта [1,3].

Проблема организации комплексного контроля физической подготовленности спортсменов специализации плавание заключается в необходимости четкого представления, о факторах имеющих ведущее значение для обеспечения высокой физической работоспособности пловцов, в проведении дифференцированной их оценки и в учете получаемых сведений планирования и управления учебно-тренировочным процессом на различных этапах подготовки. В доступной научно-методической литературе сведения, касающиеся системы комплексного контроля физической подготовленности пловцов представлены в общем виде без учета факторной структуры физической работоспособности [3, 5].

Таким образом, актуальность избранной темы исследования определяется необходимостью использования дифференцированного комплексного контроля физической работоспособности пловцов для оптимизации управления тренировочным процессом на разных этапах подготовки, а так же недостаточностью разработки данной проблемы в теоретическом и практическом аспектах.

Цель исследования. Заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики дифференцированного контроля физической работоспособности пловцов на разных этапах многолетней тренировки.

Задачи исследования:

1. Обосновать целесообразность использования дифференцированной оценки качественных сторон физической работоспособности в системе комплексного контроля физической подготовленности пловцов на разных этапах многолетней тренировки.

2. Выяснить ведущие факторы, определяющие физическое развитие на разных этапах многолетней адаптации к специфической плавательной деятельности

3. Разработать рекомендации по использованию методики комплексного диф-

ференцированного контроля физической работоспособности в управлении учебно-тренировочным процессом пловцов на этапах подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование двигательных способностей, определение уровня физической работоспособности, методы математической статистики.

Исследование было организовано с участием 49 спортсменов занимающихся плаванием разной спортивной квалификации. Работа выполнена при соблюдении основных биоэтических правил и требований с научным обоснованием планируемых исследований, анализом возможных рисков и дискомфортом, описанием исследования для неспециалистов и получением информированного согласия от участников.

На первом этапе тестирования было осуществлено обоснование целесообразности использования дифференцированной оценки качественных сторон физической работоспособности в системе комплексного контроля физической подготовленности пловцов на разных этапах многолетней тренировки.

На втором этапе определены методы исследования функционального состояния и физической подготовленности спортсменов специализации плавание.

Для удобства анализа и описания изучаемого комплекса показателей использовалась следующая их категоризация по факторам, обуславливающим физическую работоспособность:

1. Категория «морфофункциональной мощности»;
2. Категорию «предельной мощности функционирования»;
3. Категорию «экономичности-эффективности»

На третьем этапе была разработана методика дифференцированной оценки.

Результаты исследований. Проведенные исследования и корреляционный анализ данных показали, что физическая работоспособность на разных этапах многолетней подготовки пловцов обуславливается гетерохронным включением различных категорий факторов. Корреляционный анализ степени взаимосвязи уровня физической работоспособности с показателями специфических двигательных качеств показал, что наибольшая степень взаимосвязи обнаруживается с показателями специальной выносливости и силовых возможностей. Несколько в меньшей степени физическая работоспособность взаимосвязана с общей выносливостью и скоростными возможностями.

На основе полученных результатов и данных литературы была разработана методика тестирования уровня физической подготовленности с дифференцированной оценкой физической работоспособности пловцов различного уровня спортивного мастерства (таблица 1).

В ее основу положен дифференцированный комплексный контроль, включающий оценку качественных характеристик функциональной подготовленности спортсменов обуславливающих физическую работоспособность в зависимости от этапа многолетней тренировки. Использование разработанной дифференцированной методики предусматривает достижение оптимальной физической подготовленности пловцов в подготовительном периоде.

Комплексность оценки обеспечивается набором параметров, отражающих факторы, в большей степени обуславливающие общую физическую подготовленность. В связи с этим были отобраны шесть параметров, по два из каждой категории.

Методикой предусмотрено тестирование и оценка показателей трех ранее указанных категорий факторов при трех состояниях организма: 1) в состоянии мышечного покоя, 2) при стандартной мышечной работе и 3) при максимальной физической нагрузке. Кроме того, включен блок тестов для определения уровня развития ведущих для плавания физических качеств, которые в значительной мере взаимосвязаны с показателем физической работоспособности.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи величины физической работоспособности с показателями основных категорий факторов, ее определяющих у пловцов на разных этапах многолетней тренировки

	Показатели	Этап начальной подготовки (n=19)	Этап спортивного совершенствования (n=16)	Этап высшего спортивного мастерства (n=14)
Морфофункциональная мощность	Рост	0,564**	0,472*	0,273
	Вес	0,550**	0,516*	0,329
	F пр.р.	0,649**	0,388	0,350
	ЖЕЛ	0,735**	0,468*	0,407
Предельная мощность функционирования	МВЛ	0,454*	0,611**	0,246
	МПК/вес	0,531*	0,528**	0,319
	W шах	0,417	0,693**	0,734**
Экономичность эффективности	ЧСС	-0,340	-0,541*	-0,696**
	ЧСС max	0,125	-0,610**	-0,641**
	W/ЧСС	0,357	0,792**	0,786**

Примечание: Здесь и далее взаимосвязь достоверна: * - при $P < 0,05$; ** - при $P < 0,01$

Для удобства анализа результатов комплексного тестирования предлагается использовать методику «взвешенной оценки», при которой осуществляется сложение оценок каждого теста, предварительно умноженных на коэффициенты «веса», различные для каждого из показателей. Так же для удобства оперирования с оценками разных параметров, целесообразно их нормализовать, то есть приводить к единой шкале в соответствии с методикой построения оценочной шкалы «выбранных точек» по эмпирическим формулам (таблица 2).

Таблица 2

Параметр	Формула
Длина тела	$(n-50)/220 f$
ЖЕЛ	$(n-500)/8000 f$
МПК/вес	$(n-10)/100 f$
Wmax	$(n-200)/3000' f$
W/4СС	$(n-2)/20' f$
ЧСС покоя	$1-[(n-40)/100] f$

Примечание: n - оцениваемый параметр; f - «весовой» коэффициент

В качестве «весовых» коэффициентов предлагается использовать произведение коэффициента корреляции данного параметра с показателем уровня физической работоспособности в тесте РWСно на соответствующем этапе подготовки и условного коэффициента значимости данной взаимосвязи. Коэффициент значимости в 2,0 принимается при $P < 0,01$; в 1,5 - при $P < 0,05$; в 1,0 - при статистически недостоверной взаимосвязи. «Весовые» поправочные коэффициенты (/) представлены в таблице 3.

Выводы. На начальных этапах подготовки наибольшее значение имеют факторы морфофункционального статуса и физического развития, категория «морфофункциональной мощности». На этапе спортивного совершенствования ведущими факторами являются факторы «морфофункциональной мощности» и «предельной мощности функционирования». На этапе высшего спортивного мастерства доминантное значение

приобретают факторы функциональной «экономизации». Физическая работоспособность пловцов зависит от уровня общей и специальной выносливости, силовых и скоростных возможностей.

Кроме того обоснована необходимость проведения комплексного контроля физической подготовленности пловцов, на основе дифференцированной оценки качественных характеристик физической работоспособности, что позволяет оптимизировать структуру и направленность тренировочных нагрузок (таблица 3).

Таблица 3

Поправочные «весовые» коэффициенты (f) для расчета условной оценки параметров в плавании на основных этапах подготовки

Показатели	Этап начальной подготовки	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Длина	1,12	0,70	0,27
ЖЕЛ	1,48	0,70	0,41
МПК/вес	0,79	1,06	0,32
Wmax	0,42	1,38	1,46
W/ЧСС	0,36	1,58	1,58
ЧСС	0,34	0,81	1,40

При этом дифференцированный контроль основывается на зависимости физической работоспособности пловцов, находящихся на разных этапах многолетней подготовки от различных категорий факторов ее обуславливающих.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горбанева Е.П. Влияние специфической деятельности на параметры функциональной мобилизации и экономизации у спортсменов/ Е.П. Горбанева, И.Н. Солопов, Д.В. Медведев // - Ярославский педагогический вестник. -2011–Т.3. - № 1. – Ярославль: Изд – во ГОУ ВПО “ЯГПУ ”, 2011. – С. 76-82.
2. Захарьева Н.Н., Махалин А.В., Алкахим Аллаа. Морфофункциональные характеристики и температурный гомеостаз футболистов высокой квалификации в лабораторных и полевых условиях // Проблемы современной морфологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сборник печатных трудов, посвященный 90-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК и 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена-корреспондента РАМН, профессора Б.А. Никитюка / ред. Е.З. Година [и др.]. – М.: Научная книга, 2018. – С. 151–153.
3. Катунцев В.П. Параметры функциональной экономичности и эффективности у спортсменов футболистов разной степени адаптированности к физическим нагрузкам/ В.П. Катунцев, А.И. Шамардин, Д.В. Медведев // - Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 5.
4. Обоснование системы физиолого-гигиенического обеспечения адаптации спортсменов сборных команд России к условиям Рио-де-Жанейро / Уйба В.В. [и др.] // Медицина экстремальных ситуаций. – 2015. – № 4. – С. 8–21.
5. Фоменко И.А. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов адаптированных к различной специфической мышечной деятельности/ И.А. Фоменко, В.А. Балужева, Д.В. Медведев // - Фундаментальные исследования. – 2013. - № 8(5). – Москва: Изд – во “Академия естествознания”, 2013. - С. 1107-1112.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ДЗЮДО

Метелица А.Н., metelitsa1985@mail.ru,

Поливач С.В., stas.polivach@mail.ru,

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
Белоруссия, Гомель*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо. Установлено, что уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо удовлетворительный. Выявлено, что с увеличением возраста и стажа работы уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо снижается.

Ключевые слова: диагностический инструментарий, профессиональные знания, тренеры-преподаватели по дзюдо, уровень сформированности.

RESEARCH OF DEVELOPMENT LEVEL OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE OF JUDO TRAINERS

Metelitsa A.N.,

Polivach S. V.,

*Francisk Skorina Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel*

Abstract. The article presents the results of research of the level of formation of professional knowledge of judo trainers. It was found that the level of formation of professional knowledge of judo trainers-teachers is satisfactory. It was revealed that with an increase in age and work experience, the level of formation of professional knowledge of judo trainers-teachers decreases.

Keywords: diagnostic tools, professional knowledge, coaches-teachers in judo, level of formation.

Введение. В последнее время большой научный интерес представляют исследования профессиональной культуры спортивных педагогов, поскольку уровень ее сформированности влияет на эффективность их профессиональной деятельности.

Одним из важнейших структурных элементов профессиональной культуры спортивного педагога являются его профессиональные знания.

В самом общем виде знания могут быть определены как нематериальные образования, предназначенные для использования в процессе реальной деятельности.

Лукьяненко В. П. под знаниями понимает совокупность накопленных в процессе общественно-исторического развития человеческого общества сведений о природе, культуре, технике, самом человеке [1, с. 8].

Профессиональные знания определяют готовность человека к осуществлению целенаправленной профессиональной деятельности. На основе профессиональных знаний формируются необходимые профессиональные умения и навыки.

Старченко В. Н. отмечает, что «в общем и целом профессиональные знания всегда дают педагогу ответ на вопрос: какую конкретно деятельность следует осуществить, чтобы некоторая идея материализовалась?» [2].

В структурном отношении профессиональные знания спортивного педагога могут быть представлены теоретическими, практическими и методическими знаниями.

При этом методические знания включают в себя знания, необходимые для обучения двигательным умениям и навыкам и знания, необходимые для развития физических качеств [3].

Учитывая важность профессиональных знаний в структуре профессиональной культуры спортивного педагога, то их формированию необходимо уделять большое внимание. В этом деле важное место занимает их целенаправленная и систематическая диагностика.

В связи с чем, **целью** нашей работы стало исследование уровня сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо.

Методы и организация исследования. Для получения необходимого теоретического и практического материала использовались такие методы как анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва Гомельского района» в период с ноября по декабрь 2021 года. Исследованием были охвачены тренеры-преподаватели по дзюдо в количестве 38 человек. Из них: 26 мужчин и 12 женщин. По общей выборке ($n = 38$) тренерский стаж в среднем составил 15 лет, а возраст 40 лет.

Для исследования уровня сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо нами была разработана специальная диагностическая анкета, состоящая из 20 вопросов и четырех вариантов ответов на каждый из них (таблица 1). Представленные в анкете вопросы были разделены на четыре блока в соответствии со структурой профессиональных знаний спортивного педагога.

Таблица 1 – Анкета для диагностики уровня сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо

Вопросы анкеты
1. Целью спортивной тренировки является? а) достижение максимально возможного спортивного результата; б) установление дружеских отношений между участниками соревнований; в) популяризация вида спорта; г) укрепление здоровья.
2. Процесс естественного становления и изменения на протяжении жизни человека его антропометрических характеристик, физических качеств и двигательных способностей называется?
а) физической культурой; б) физическим воспитанием; в) физическим развитием; г) физической подготовкой.
3. К средствам физического воспитания относятся? а) физические упражнения; б) оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы; г) все из перечисленного.
4. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями называется? а) спортивной подготовкой; б) физическим воспитанием; в) физическим развитием; г) физической подготовкой.
5. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни называется? а) физической культурой; б) физическим совершенством; в) физической подготовленностью; г) спортивной формой.
6. Как правильно называется положение тела, при котором плечевые суставы

находятся выше точек опоры?

а) сед; б) наклон; в) вис; г) упор.

7. Расстояние между занимающимися в колонне называется?

а) интервалом; б) шеренгой; в) дистанцией; г) шириной строя.

8. Как правильно должна звучать команда после которой занимающиеся становятся в строй?

а) по местам; б) становись; в) строимся; г) смирно.

9. Как правильно называется метод организации деятельности, при котором одно и то же задание выполняется одновременно всеми учащимися?

а) фронтальный метод; б) круговой метод; в) групповой метод; г) индивидуальный метод.

10. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу называется?

а) шеренгой; б) колонной; в) интервалом; г) дистанцией.

11. Какая основная задача решается при начальном разучивании двигательного действия?

а) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах;
б) добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
в) уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и деталях техники;
г) сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения.

12. Какое действие является ошибочным при выполнении кувырка вперед?

а) плотное прижатие подбородка к груди; б) плотное прижатие коленей к груди; в) касание головой поверхности гимнастического мата; г) параллельная постановка рук.

13. Какое из перечисленных упражнений соответствует сопряженному методу воздействия при обучении двигательным навыкам?

а) бег за лидером; б) подтягивание на перекладине с весом собственного тела;
в) прыжок в длину с утяжелённым поясом; г) подтягивания на время.

14. Метод непосредственной наглядности при обучении физическим упражнениям позволяет?

а) выполнить движение в замедленном темпе; б) создать правильное представление о двигательном действии; в) изложить учебный материал в повествовательной форме; г) не использовать словесные методы.

15. Чем характеризуется двигательное умение?

а) автоматизированным выполнением действия; б) направленностью сознания на цель двигательной деятельности; в) неустойчивостью к действию сбивающих факторов; г) устойчивостью к действию сбивающих факторов.

16. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют?

а) жестким; б) суперкомпенсаторным; в) активным; г) полным (ординарным).

17. Какой тест используют для определения уровня координационных способностей?

а) подтягивание в висе на перекладине; б) челночный бег 4х9 м; в) наклон вперед из положения сидя; г) бег на 100 м на время.

18. Упражнения с сохранением неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого промежутка времени относят к средствам?

а) развития силы; б) развития выносливости; в) развития сложной реакции; г) развития гибкости.

19. Каким способом можно регулировать параметры физической нагрузки?

а) изменяя количество повторений выполнения упражнений; б) увеличивая или уменьшая амплитуду движений; в) меняя исходные положения выполнения упражнений; г) все перечисленное.

20. В каком пункте наиболее правильно перечислены основные физические качества человека?

- а) быстрота, гибкость, выносливость, сопротивляемость, ловкость;
- б) силовая выносливость, решительность, гибкость, координация;
- в) выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость;
- г) сила, смелость, скоростная выносливость, ловкость, координация.

Первый блок (с 1-го по 5-й вопрос) предназначен для диагностики теоретических знаний, второй блок (с 6 по 10 вопрос) – практических знаний, третий блок (с 11 по 15 вопрос) – методических знаний, необходимых для обучения двигательным умениям и навыкам и четвёртый блок (с 15 по 20 вопрос) – методических знаний, необходимых для развития физических качеств.

Уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо определялся по специальной методике, разработанной Старченко В. Н. [3].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо «удовлетворительный» ($M_e = 3,25$ балла) (рисунок).

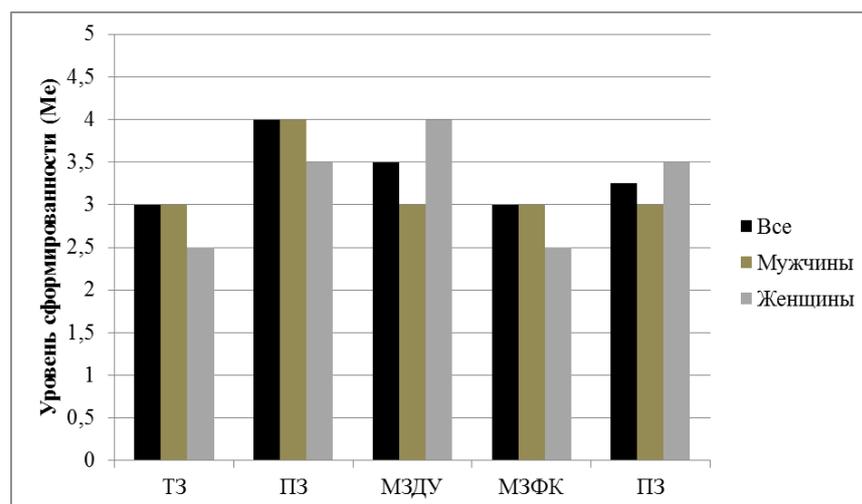


Рисунок – Уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо

При этом:

– уровень сформированности теоретических знаний (ТЗ) «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла);

– уровень сформированности практических знаний (ПЗ) «хороший» ($M_e = 4$ балла);

– уровень сформированности методических знаний, связанных с обучением двигательных умений и навыков (МЗДУ) «удовлетворительный» ($M_e = 3,5$ балла);

– уровень сформированности методических знаний, связанных с развитием физических качеств (МЗФК) «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла).

Проверка статистических гипотез с помощью критерия Манна-Уитни позволила установить наличие статистически значимых отличий между уровнями сформированности структурных элементов профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо (таблица 2).

Из таблицы 2 следует что:

– уровень сформированности теоретических знаний статистически значимо ниже уровней сформированности практических знаний, методических знаний, необходимых для обучения двигательным умениям и профессиональных знаний;

– уровень сформированности практических знаний статистически значимо выше уровней сформированности теоретических знаний, методических знаний, необходимых для развития физических качеств и профессиональных знаний.

Таблица 2 – Результаты проверки статистических гипотез о достоверности отличий между уровнями сформированности структурных элементов профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо

Профессиональные знания	ТЗ	ПЗ	МЗДУ	МЗФК	Профессиональные знания
ТЗ		0,00004	0,01	0,22	0,02
ПЗ			0,06	0,03	0,002
МЗДУ				0,18	0,33
МЗФК					0,44

Отдельно по группе тренеров-преподавателей мужчин уровень сформированности профессиональных знаний был определен как «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла). При этом уровень сформированности теоретических знаний «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла), практических знаний – «хороший» ($M_e = 4$ балла), методических знаний, связанных с обучением двигательных умений и навыков – «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла) и методических знаний, связанных с развитием физических качеств – «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла).

Отдельно по группе тренеров-преподавателей женщин уровень сформированности профессиональных знаний был определен как «почти удовлетворительный» ($M_e = 2,5$ баллов). При этом уровень сформированности теоретических знаний «почти удовлетворительный» ($M_e = 2,5$ баллов), практических знаний – «удовлетворительный» ($M_e = 3$ балла), методических знаний, связанных с обучением двигательных умений и навыков – «хороший» ($M_e = 4$ балла) и методических знаний, связанных с развитием физических качеств – «почти удовлетворительный» ($M_e = 2,5$ баллов).

Проверка статистических гипотез о достоверности отличий между уровнями сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей мужчин и тренеров-преподавателей женщин с помощью критерия Манна-Уитни показала, что статистически значимых отличий нет (во всех случаях $p\text{-level} > 0,05$).

Кроме этого с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена была исследована взаимосвязь между такими параметрами тренеров-преподавателей по дзюдо как уровень сформированности профессиональных знаний и стаж работы, уровень сформированности профессиональных знаний и тренерская категория, уровень сформированности профессиональных знаний и возраст.

Оказалось, что между уровнем сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо и их тренерской категорией существует очень слабая отрицательная зависимость ($r = -0,104$).

Между уровнем сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо и их возрастом существует слабая статистическая отрицательная зависимость ($r = -0,333$).

Между уровнем сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо и стажем их работы существует слабая статистическая отрицательная зависимость ($r = -0,236$).

Выводы. Таким образом, на основании полученных результатов можно утверждать, что с увеличением возраста и стажа работы уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо снижается. При этом

повышение тренерской категории не способствует повышению уровня сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо.

Тот факт, что с увеличением стажа работы уровень сформированности профессиональных знаний тренеров-преподавателей по дзюдо несколько снижается, позволяет предположить, что они в своей практической работе мало используют профессиональные знания. Профессиональные знания сведены до навыков, и профессиональная деятельность осуществляется тренерами-преподавателями по наработанному за годы работы шаблону.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь : Изд-во Ставроп. гос. ун-та, 2001. – 224 с.

2. Старченко, В.Н. Методологические аспекты педагогического контроля знаний / В.Н. Старченко // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: модернизация высшего образования как определяющий фактор развития Университета : материалы науч.-метод. конф., Гомель, 14–15 марта 2013 г. : в 4 ч. / Гомел. гос. ун-т. – Гомель, 2013. – Ч. 1. – С. 162–165.

3. Старченко, В.Н. Методика диагностики профессиональных знаний физкультурно-спортивного педагога / В.Н. Старченко, А.Н. Метелица // Современное состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта : материалы Межд. науч.-практ. конф., Минск, 21 ноября 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – С. 111–114.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ У РОССИЯН

*Милехина И.А., к. пед. н., доцент, milehina62@mail.ru
Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.,
Россия, Саратов*

Аннотация. В настоящее время спорт является неотъемлемой частью общества. Кроме предотвращения вредных привычек, физическая культура также направлена на удовлетворение разнообразных потребностей человечества. Сфера физической культуры и спорта выполняет многие функции в обществе и охватывает все возрастные группы населения. Многофункциональный характер этой сферы выступает в том, что физическая культура и спорт являются универсальным средством развития физических, эстетических и нравственных качеств человека, организации общественно-полезных занятий, досуга населения, профилактики заболеваний, воспитания подрастающего поколения, физического и психоэмоционального отдыха, общения и т.д.

Ключевые слова: здоровье, спортивная деятельность, физическая активность

SPORTS ACTIVITY AND ATTITUDE TO THEIR HEALTH AMONG RUSSIANS

*Milekhina I. A., PhD, associate professor
Yuri Gagarin Saratov State Technical University,
Russia, Saratov*

Abstract. Currently, sport is an integral part of society. In addition to preventing bad habits, physical education also meets the great needs of humanity. The sphere of physical

education and sports performs many functions in society and covers all age groups of the population. The multifunctional nature of this sphere is that physical education and sports are a universal means of developing physical, aesthetic and moral qualities of a person, organizing socially useful activities, leisure activities of the population, preventing diseases, educating the younger generation, physical and psychoemotional recreation, communication, etc.

Keywords: health, sports activity, physical activity.

Введение. В настоящее время нет ни одного человека, который бы не занимался физкультурой и спортом, не участвовал ни в каких соревнованиях или эстафетах. В качестве доказательства этому может служить интерес к крупным международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, заинтересованность в которых постоянно растет. Каждый второй житель планеты наблюдает за организацией этих соревнований. Когда люди наблюдают за состязаниями спортсменов между собой, они получают бурю эмоций. Вследствие этого, такие события способствуют привлечению людей к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности или определенным видом спорта.

Организация и методы исследования: Исследование опирается на теоретические основы физической культуры и спорта, анализ специальной литературы, статистические данные и педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение

Занятия физкультурой и спортом решают ряд проблем, остро стоящих в современном обществе: вредные привычки, малоподвижность, девиантное поведение.

В то же время, по мере развития систем воспитания и образования, физическая культура стала основным типом культуры, формирующим двигательные умения и навыки. Физическая культура сопровождает человека на протяжении всей его жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. Это напрямую связано с фактом широкого воздействия на гражданско-нравственное и морально-этическое воспитание человека, с профилактикой и снижением риска широкого спектра заболеваний. Занятия спортом регулярно приводят к повышению функциональных возможностей человека, к активизации обменных процессов в организме, а также стабилизации обмена веществ и энергии.

В современном обществе, с появлением новой техники и технологий, наблюдается снижение физической активности у людей и в то же время усиливается воздействие неблагоприятных факторов на организм, таких как загрязнение окружающей среды, плохое питание и стресс. Помимо этого, снижается иммунитет, что делает индивида очень восприимчивым к инфекционным заболеваниям.

В настоящее время число людей с различными заболеваниями растет, поэтому снижение физической активности является актуальной проблемой. Многие врачи рекомендуют заниматься спортом, который служит профилактикой многих заболеваний. Адекватные физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после любых заболеваний, операций, травм. Занятие спортом повышает устойчивость организма к стрессу, что важно для современного общества. Но к этому занятию также нужно подходить осторожно. Чрезмерное занятие спортом, физической активностью может привести к значительным повреждениям, поэтому при выборе нагрузки нужен индивидуальный подход, руководящая роль тренера, инструктора по фитнесу и т.д. [1].

Занятия спортом необходимы не только детям и молодежи, но и пожилым людям. Физическая активность замедляет процесс старения, а также является профилактикой многих возрастных заболеваний, таких как артрит, остеохондроз,

гипертония и т. д. Однако следует понимать, что физическая активность, физические упражнения, их интенсивность зависят от возраста и его особенностей.

Наиболее часто и регулярно спортом занимаются молодые люди, посещающие различные спортивные секции. В большинстве случаев люди зрелого возраста предпочитают игнорировать занятия спортом, объясняя это тем, что на данном этапе жизни люди не задумываются над состоянием своего здоровья, усердно работают и не оставляют время для активного отдыха и занятия физкультурой.

Приоритетом любой работы, которая связана с развитием физкультурно-спортивного движения, является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни дошкольников, учащихся общеобразовательных и профессиональных школ, студентов.

При решении проблем вовлечения детей и молодежи в спорт особое внимание следует уделять детям, которые проводят свое свободное время со своими родителями. Поэтому концепция семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной. По этой причине на уровне Правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать и реализовать специальную программу по созданию зон отдыха для городов и районных центров России. Эта зона отдыха должна включать в себя сеть спортивно-оздоровительных и медицинских учреждений, региональных оздоровительных троп и трасс, вокруг которых будут находиться спортивные города, экологические стадионы, туристические и оздоровительные центры.

Опыт доказывает, что физическая культура и спорт – это эффективное средство предотвращения антиобщественного поведения молодежи.

По оценкам экспертов, физическое воспитание и спорт могут снизить заболеваемость детей, подростков и молодежи на 10-15%, что может сэкономить 2,1 миллиарда рублей в год из бюджета, а сокращение преступности среди молодежи на 10% может снизить стоимость их содержания в исправительных учреждениях на 700 миллионов рублей в год.

В связи с чрезвычайной демографической ситуацией увеличивается рост экономических потерь, вызванных заболеваемостью и травматизмом, интенсификацией производства, требованиями к уровню физического здоровья и обучению работника.

Охрана здоровья работников является не только предпосылкой для высокой производительности труда, повышения благосостояния, но и гарантией устойчивого социально-экономического развития страны. Поэтому вопросы организации спортивно-оздоровительной и спортивной работы в трудовом коллективе очень важны. В компаниях и организациях всех форм собственности следует сосредоточиться на реализации реабилитационных мероприятий, приобщении к профессиональным и прикладным спортивным занятиям, реабилитации после трудового дня, снижении вредного воздействия производства на людей, усилении их адаптации к профессиональной деятельности, повышении общего уровня устойчивости к различным заболеваниям [2].

При реформировании Вооруженных сил и правоохранительных органов России чрезвычайно важен уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовки личного состава. Для этого МВД, ФСБ и Вооруженные силы РФ приняли ряд организационных и технических мер. Но результаты проверок Министерства обороны России показывают, что общая физическая подготовка вооруженных сил не соответствует предъявленным требованиям, что в значительной степени связано с низким состоянием здоровья молодых людей призывного возраста.

Данное наблюдение предполагает важность разработки качественно новой системы мер, которые будут направлены на физическую подготовку допризывной и

призывной молодежи, организацию соревнований по военно-прикладным видам спорта и профессиональной подготовке. Это должны быть всероссийские и районные конкурсы по физическому развитию и подготовленности, фестивали федеральных округов допризывной молодежи и т.д.

По проводимым опросам, касающихся занятий спортом россиянами, было выявлено, что большинство занимаются спортом и физическими нагрузками самостоятельно дома и (или) на стадионе, почти 40% занимаются в спортивных залах или секциях.

Исходя из этого, можно сказать, что большинство россиян обеспокоены своим здоровьем и занятия спортом являются мотивационным фактором для их дальнейшего физического совершенствования. Касательно частоты занятий было выявлено, что около 60% россиян занимается спортом 2-3 раза в неделю, 20% занимаются ежедневно, и 13% - 1 раз в неделю. Больше всего оздоровительной физической культурой занимаются люди старше 20 лет. Наиболее часто используемыми упражнениями являются упражнения без снарядов: приседания, бег, отжимания и др. Также популярными упражнениями являются занятия с гантелями и на тренажерах.

Выводы: Исходя из всего сказанного видно, что в настоящее время вовлеченность россиян в спорт показала хорошие результаты. Для большинства россиян, вовлеченных в спортивную деятельность, главным мотивом является забота о собственном здоровье, а также общение с друзьями. Физическая активность со спортивной направленностью существует в жизни людей всех возрастов и во многих областях деятельности. Но стремление к занятиям физической культурой и спортом наблюдается далеко не у всех.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

2. Милехина И.А., Милехин А.В., Беглов М.В. Современные подходы к воспитанию положительного отношения к ценностям физической культуры// В сб.: Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы. Материалы V всероссийской науч.-прак. конф. с международ. участием. 2019. С. 119-123

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Милехина И.А., к. п. н., доцент, milehina62@mail.ru
Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.
Милехин А.В., к. п. н., доцент
Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова,
Россия, Саратов*

Аннотация. Подвижные игры являются одним из основных способов физического воспитания населения и отлично совершенствуют физические способности человека после получения первичных двигательных навыков. Подвижные и спортивные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но при этом являются ещё и средством культурно-нравственного воспитания и приобщения человека к работе в команде и обществу в целом. Эмоциональная составляющая подвижных и спортивных игр представляет собой исключительно важную часть

воздействующего аппарата на все сферы функционирования организма человека. Подвижные игры следует рассматривать как важнейший способ передачи жизненного опыта подрастающему поколению на всех возрастных этапах развития.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая подготовленность, физические способности.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES BASED ON OUTDOOR GAMES

*Milekhina I. A., PhD, associate professor
Yuri Gagarin Saratov State Technical University,*

*Milekhin A. V, PhD, associate professor
Saratov State Agrarian University named after Vavilova N.I.,
Russia, Saratov*

Abstract. Outdoor games are one of the main ways of physical education of the population and perfectly improve the physical abilities of a person after receiving the primary motor skills. Mobile and sports games not only strengthen health and develop the body, but they are also a means of cultural and moral education and the initiation of a person to work in a team and society as a whole. The emotional component of mobile and sports games is an extremely important part of the impact of the apparatus on all areas of the functioning of the human body. Outdoor games should be considered as the most important way to transfer life experience to the younger generation at all age stages of development.

Keywords: outdoor games, physical fitness, physical abilities.

Введение. Среди разнообразных средств физического воспитания и развития физических способностей широко используются подвижные и спортивные игры, которые оказывают содействие решению учебных и оздоровительных задач и помогают достичь главной цели физической культуры, которая заключается в развитии физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствовании двигательной активности индивида, формировании здорового образа жизни, социальной адаптации с помощью физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Используемые в теории физической культуры понятия удобно классифицируемы с помощью многообразных тренировочных средств и являются критериями качественной оценки возможностей человека. При этом выделяют пять основных двигательных качеств, а именно: силу, быстроту, координацию движений, гибкость и выносливость. В развитии физических способностей так же учитывают устойчивость или равновесие, ритмичность, прыгучесть и др.

Развитие физических способностей осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специальным методикам и представляет собой процесс, объединяющий возможности физических данных человека. В современном обществе возрастает заинтересованность в том, чтобы наше будущее поколение выросло физически развитым, здоровым и жизнерадостным.

Организация и методы исследования

В целях выявления необходимости и важности внедрения в учебный процесс со студенческой молодежью подвижных игр, обоснования их влияния на физические способности обучающихся, авторы использовали метод педагогического наблюдения в течение ряда лет, проводили ежегодный мониторинг физической подготовленности, наблюдения за особенностями включения игровой деятельности в учебный процесс, опросы студентов и преподавателей-практиков.

Результаты исследования и их обсуждение

Подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания и развития и применяются, чаще всего, для общей физической подготовки. Игры удовлетворяют потребность в движении и действиях. Во время игр происходит совершенствование техники выполнения движений, развивается инициатива, уверенность и самостоятельность. Игра приучает к согласованию своих действий с другими и соблюдению определённых правил. Особо важное значение подвижные игры имеют в детском и юношеском возрасте. В этот период игровой метод обучения занимает ведущее место в развитии физических способностей.

На важную роль подвижных игр во всестороннем развитии человека указывали А.М. Горький, А.С. Макаренко, Н.А. Бернштейн, П.Ф. Лесгафт и другие. Игра рассматривалась как основной вид физической и двигательной активности.

Большое значение подвижным и спортивным играм придавал выдающийся специалист физического воспитания П.Ф. Лесгафт, считая, что с помощью подвижных игр ребёнок и подросток готовятся к жизни. Также согласно Н.А. Бернштейну, «координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы органов движений, то есть превращение их в управляемые системы» [1]. Ю.Ф. Курамшин считает, что координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. А.С. Макаренко называл игру школой подготовки к жизни.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные способности, прежде всего скорость и ловкость, одновременно закрепляя навыки двигательных действий. При этом для качественного развития физических способностей необходима правильная этапность внедрения и участия в подвижных играх (первичный рассказ, показ и описание игры, её течение и результаты игрового процесса в физическом и психоэмоциональном виде). Благодаря подвижным играм решаются такие образовательные задачи как: формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, стойки, перевороты, контроль равновесия) и формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта (правила выполнения физических упражнений, действия каждого упражнения на различные группы мышц, правила самостоятельной тренировки и др.).

Урочная форма проведения подвижных игр включает в себя непосредственную руководящую роль преподавателя и регулярность занятий с неизменным составом участников. Внеурочная форма подразумевает большую роль самоорганизации и умения грамотно определить ценность подвижных игр для личностного и физического развития.

Подвижные игры так же подразделяются на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры используются для привлечения больших групп участников с целью продвижения игр, либо проведения спортивных акций. Индивидуальные подвижные игры необходимы для самоорганизации и осуществления личных предпочтений играющего.

Подвижные игры с многократным повторением различных движений способствуют развитию концентрации и выносливости. Ловкость и гибкость совершенствуются в играх, связанных с частыми изменениями движения и направления действий.

Следует отметить, что игровая деятельность отличается высокой сложностью и разнообразием движений. В подвижных играх чаще всего в действие могут быть вовлечены все группы мышц, что способствует правильному развитию опорно-двигательного аппарата и общей физической формы.

Согласно последним исследованиям, физические качества и способности человека наиболее успешно развиваются при комплексном подходе к занятиям. В них

должны одновременно применяться разнообразные средства, предусматривающие развитие силы, выносливости и быстроты в целом.

Если рассматривать влияние подвижных игр на развитие силы, то развивать данное качество, столь важное для человека, нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки. Примером развития силы на основе подвижных игр могут являться такие игры, как перетягивание в парах, «борьба всадников» и т.д.

Выносливость и ловкость так же не менее важны в общем комплексе физических качеств человека. Для развития данных качеств применяются такие игры, как «поймай лягушку», «поймай хвост дракона», ловля парами и другие.

Гибкость же развивают с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Быстроту при этом развивают упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Одной из форм развития быстроты, безусловно, являются подвижные игры (всевозможные эстафеты, бег на время и т.д.).

Сами подвижные игры как средство физического воспитания имеют свои особенности. Так, к ним относится активность и самостоятельность играющих, коллективность действий и непрерывность изменений условий деятельности в процессе игры. При этом условия для игры регламентированы правилами и методикой проведения подвижных игр [2].

Основной целью разработки методики проведения подвижных игр является развитие физических способностей обучающихся, воспитание высоких моральных и волевых качеств, общее укрепление здоровья, социализация и умение работать в команде. При этом, эффективность проведения подвижных игр для наиболее качественного развития физических способностей так же зависит от:

- правильности распределения нагрузок;
- качественного выполнения упражнений;
- умения педагога доходчиво и кратко объяснять игру;
- определения функций помощников и судей;
- равноценного распределения на команды (где это необходимо).

Не менее важно в процессе подвижных игр своевременно исправлять ошибки выполнения, грамотно и сжато демонстрируя правильные действия, обосновывая их. Если воздействия недостаточно, то необходимо применение специальных упражнений, либо детального анализа ситуации, так как игры в основной части занятий должны способствовать правильности изучения и усовершенствования техники выполнения тех или иных упражнений [3]. В заключительной же части важен грамотный подход к применению игр с незначительной и средней подвижностью для содействия снижению функционального воздействия после интенсивной нагрузки. Особенно важно придерживаться данных правил при работе с обучающимися, относящимися к различным категориям по полу и физической подготовленности.

Наши наблюдения за группами студентов, во время учебно-тренировочных занятий, на которых были систематически использованы подвижные игры, показали, что у обучающихся проявились положительные тенденции: улучшилась посещаемость (увеличение составило + 30%), уменьшились средние показатели отдельных нормативных тестов, определяющих скоростные способности личности (например, показатели выполнения челночного бега), увеличилось время удержания статической пробы Ромберга, что подтверждает улучшение такого качества как равновесие, устойчивость, общие координационные возможности человека в пространстве.

Заключение

В целом же работа по развитию физических способностей с использованием подвижных и спортивных игры приводит к всестороннему развитию и обеспечивает

поддержание полноценного здоровья организма, а также формирование привычек здорового образа жизни. Впоследствии, всё это способствует активизации студентов к спортивной деятельности и привлечению интереса к предмету физическая культура в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн Н.А. О построении движений // Биомеханика и физиология движений /Под ред. В.П. Зинченко. - М.: Изд-во "Институт практической психологии", 1997.
2. Милехин А.В., Милехина И.А., Суркова Т.Н. Роль спортивно-игровой деятельности в процессе физического воспитания студентов// В сб.: Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза. 2019. С. 72 – 77.
3. Милехин А.В., Гордеева Е.Н., Суркова Т.Н., Милехина И.А. Вербальное программирование спортивного движения как средство предупреждения и исправления технических ошибок// В сборнике: Качественное экологическое образование и инновационная деятельность – основа прогресса и устойчивого развития России. Сборник статей международной научно-практической конференции. 2017. С. 55-58.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Напалков К.С., магистрант, kirill.napalkov1997@gmail.com

Медведев В.Г., к.п.н., доцент, biomechanics@bk.ru

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Россия, Москва*

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязей между специальными двигательными способностями и результативностью спортсменов в хоккее. Результаты анализа с помощью непараметрических методов (расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена) свидетельствуют о наличии статистически значимых ($p < 0,05$) взаимосвязей между показателями маневрирования, быстроты овладения шайбой и результативностью юных хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, маневрирование в хоккее, специальные двигательные способности, юные хоккеисты, видеоанализ в хоккее, тестирование хоккеистов.

THE RELATIONSHIP OF SPECIAL MOTOR ABILITIES AND PERFORMANCE OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

Napalkov K.S., master's degree student, kirill.napalkov1997@gmail.com,

Medvedev V.G., PhD, associate professor, biomechanics@bk.ru

*Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
Moscow, Russia*

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between special motor abilities and the performance of athletes in hockey. The results of the analysis using nonparametric methods (calculation of the Spearman rank correlation coefficient) indicate the presence of statistically significant ($p < 0.05$) relationships between the indicators of maneuvering, speed of control the puck and the performance of young hockey players.

Keywords: hockey, maneuvering in hockey, special motor abilities, young hockey players, video analysis in hockey, testing of hockey players.

Введение. Для процесса управления в спортивной тренировке основой является принцип обратной связи, согласно которому: «...успешное управление может осуществляться только в том случае, если управляющий объект будет получать информацию об эффекте, достигнутом тем или иным его действием на управляемый объект» [10, с. 554]. В таком случае, обратная связь, получаемая тренером, должна быть максимально информативной и объективной, ведь только таким образом возможно эффективно корректировать применяемые средства и методы тренировки.

Для определения информативности двигательного задания результаты теста сопоставляются с критерием. В частности, одним из таких критериев является результат в соревновательном упражнении [1, 6].

Возрастающий уровень конкуренции в современном хоккее способствует развитию системы подготовки спортсменов в данном виде спорта: разрабатываются национальные программы тренировки [8, 9, 12–14], совершенствуется уровень научно-методического обеспечения тренировочной деятельности [3, 4, 11]. В данном контексте, одним из перспективных направлений является создание надежных и информативных критериев оценки специальных двигательных способностей хоккеистов для дальнейших целенаправленных тренировочных воздействий [5, 7].

В связи с этим, **целью исследования** являлся поиск взаимосвязей между показателями специальной подготовленности хоккеистов и их результативностью на соревнованиях.

Методы исследования. В ходе исследования применялись следующие методы:

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Методика исследования. Исследование проводилось на базе НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ, кафедре ТИМ хоккея с шайбой им. А.В. Тарасова и ледовой площадке УСЗК РГУФКСМиТ. В исследовании приняло участие 10 хоккеистов в возрасте $9,5 \pm 0,17$ лет (масса тела – $35,3 \pm 0,79$ кг, длина тела – $1,415 \pm 0,1231$ м, стаж – $4,5 \pm 0,19$ лет). Выборка включала спортсменов разных амплуа (защитники и нападающие) из группы начальной подготовки 2-го года обучения. После предварительной разминки, испытуемым было предложено выполнить тестовые задания: бег по прямой, ведение шайбы прямо, ведение шайбы «змейкой» и приём шайбы [2]. Также у спортсменов измерялся показатель простой зрительной реакции.

Анализ результативности соревновательной деятельности юных хоккеистов проводился в ходе турнира «Здравствуй, спортивная школа» и игр Кубка г. Москвы по хоккею среди команд 2009 г.р. Всего было проанализировано 5 игр. Регистрировались двигательные действия: владение шайбой и борьба за владение. Под «успешностью» владения и борьбы подразумевался дальнейший путь шайбы: успешная (точная) передача или забрасывание шайбы (гол). В остальных случаях владение шайбой и борьба считались «неуспешными».

Данные, полученные по результатам тестирования специальных двигательных способностей и анализа результативности соревновательной деятельности, подвергались корреляционному анализу с использованием непараметрического метода (по Спирмену) и параметрического метода (по Бравэ-Пирсону).

Результаты исследования. Результаты корреляционного анализа средних значений некоторых показателей контрольного тестирования (левый столбец) и результативности на соревнованиях (правая колонка) представлены в таблицах ниже.

Как можно увидеть, по результатам анализа были зарегистрированы отрицательные средние и высокие статистически значимые ($p < 0,05$) корреляции.

Наибольшее значение коэффициента корреляции наблюдается между показателями длительности приема шайбы и количеством «успешной» борьбы ($r = -0,88$; $p < 0,05$). При уменьшении длительности приема шайбы, спортсмены демонстрируют лучшие показатели в борьбе за владение и, наоборот.

Таблица 1 - Матрица коэффициентов корреляции показателей специальной физической подготовленности и результативности на соревнованиях (по Спирмену)

Показатель	Коэффициент «успешности» борьбы	Количество «успешной» борьбы	Длительность «успешного» владения
Длительность приёма шайбы	-0,64*	-0,88*	-0,23
Бег без шайбы прямо	-0,63*	-0,40	0,20
Ведение шайбы прямо	-0,69*	-0,42	-0,04
Простая зрительная реакция	0,41	0,10	-0,64*

Примечание — * – $p < 0,05$.

Данная закономерность подтверждается также взаимосвязью между показателями длительности приема шайбы и коэффициентом «успешности» борьбы ($r=-0,64$; $p<0,05$). Такая взаимообусловленность связана прежде всего с тем, что результат в борьбе за владение шайбой определяется специальной двигательной способностью хоккеистов – быстротой овладения шайбой, одним из компонентов которой является прием шайбы. Следовательно, чем быстрее игрок выполнил прием шайбы, тем больше времени у него остается для анализа окружающей обстановки на площадке и принятия решения (обводка, бросок или передача).

Средние статистически значимые взаимосвязи были зарегистрированы также между показателями быстроты маневрирования (бег без шайбы прямо и ведение шайбы прямо) и коэффициентом «успешности» борьбы ($r=-0,63$; $r=-0,69$; $p<0,05$). Это объясняется тем, что в борьбе за владение спортсмен за счет своего физического потенциала может опередить соперника, а после овладения шайбой, используя преимущество в двигательных и технических способностях, выйти из-под его опеки.

Способность к быстрому реагированию на изменение окружающей обстановки на площадке помогает дольше и эффективнее владеть шайбой, о чем свидетельствует взаимозависимость показателей времени простой зрительной реакции и длительности «успешного» владения шайбой ($r=-0,64$; $p<0,05$).

Помимо указанных выше взаимосвязей, при расчете парного линейного коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона, также была зафиксирована обратная зависимость ряда показателей (Таблица 2).

Таблица 2 - Матрица коэффициентов корреляции показателей специальной физической подготовленности и результативности на соревнованиях (по Бравэ-Пирсону)

Показатель	Кол-во «успешного» владения на месте	Длительность «успешного» владения в движении	Кол-во заброшенных шайб	Количество «успешной» борьбы
Длительность приёма шайбы	-0,32	-0,14	0,20	-0,68*
Ведение шайбы «змейкой»	-0,75*	-0,33	-0,63*	-0,20
Простая зрительная реакция	0,02	-0,68*	-0,38	0,19

Примечание — * – $p < 0,05$.

Статически значимая высокая отрицательная взаимосвязь зарегистрирована между результатом выполнения контрольного задания ведение шайбы «змейкой» и количеством «успешного» владения на месте ($r=-0,75$; $p<0,05$): чем выше показатель в «змейке», тем лучше игрок контролирует шайбу на месте. Такая связь объяснима тем, что результат в двигательном задании во многом определяется технической подготовленностью спортсмена, а показатель «успешности» владения на месте зависит от навыков ведения шайбы, следовательно, более технически подготовленный игрок может быстрее выполнить прием шайбы и тратит меньше время для подготовки передачи. Также быстрый уход от соперников позволяет уйти из зон опеки, давая возможность игроку продолжать владение шайбой без необходимости выполнения дальнейших маневров, что и увеличивает количество владений на месте.

Результат в контрольном задании ведение шайбы «змейкой» также коррелирует с количеством заброшенных шайб ($r=-0,63$; $p<0,05$), из чего следует, что навыки маневрирования с шайбой напрямую влияют на результативность действий игрока: чем выше показатель в «змейке», тем больше заброшенных шайб у спортсмена.

Корреляции между показателями: длительность приема шайбы и количество «успешной» борьбы ($r=-0,68$; $p<0,05$), простая зрительная реакция и длительность «успешного» владения в движении ($r=-0,68$; $p<0,05$), дублируют взаимосвязи, полученные с помощью непараметрических методов. Таким образом, данные результаты подчеркивают значимость описанных тенденций.

Следует отметить, что для данной выборки параметрические методы статистики использовались только для описания тенденций связей между показателями.

Выводы. По результатам исследования, можно сделать следующие выводы:

- быстрота реагирования связана с длительностью «успешного» владения в движении ($r=-0,64$; $p<0,05$);
- быстрота маневрирования связана с эффективностью ведения борьбы за владение ($r=-0,63$ и $r=-0,69$; $p<0,05$);
- быстрота овладения шайбой связана с «успешностью» ведения борьбы ($r=-0,64$ и $r=-0,88$; $p<0,05$).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Годик, М.А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
2. Давыдов А.П. Методика оценки техники маневрирования с шайбой в хоккее / А.П. Давыдов, Н.Н. Урюпин, В.Г. Медведев // Вестник Федерации хоккея России №4. – М.: Человек, 2015. – С. 4-10. – ISBN 978-5-906131-96-6.
3. Давыдов А.П., Медведев В.Г. Методика видеоанализа технико-тактических действий в командных игровых видах спорта (на примере хоккея) / А.П. Давыдов, В.Г. Медведев // Кафедральная наука РГУФКСМиТ: материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава 20 декабря 2018 г. – М. : РГУФКСМиТ, 2018. – С. 43-47. – ISBN 978-5-604-1526-4-5.
4. Мартыненко А.Н. Совершенствование детско-юношеских соревнований в Республике Беларусь // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 22-23 сентября 2020. – Уфа: ЦНИЗиР БашИФК, 2020. – С. 71–76.
5. Медведев В.Г., Давыдов А.П. Информативность тестов для оценки быстроты маневрирования в хоккее // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XX междунар. науч. конгресса. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург: в 2 ч. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2016. – Ч. 2. – С. 462–466.

6. Медведев В.Г. Взаимосвязь динамических и временных показателей силы реакции опоры с результатом прыжка вверх с места и силой мышц – разгибателей нижних конечностей / В.Г. Медведев, Е.А. Лукунина, Ан.А. Шалманов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – N 4. – С. 43-48.

7. Напалков К.С., Медведев В.Г. Надежность теста оценки быстроты выполнения обводки в хоккее / К.С. Напалков, В.Г. Медведев // Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22-23 сентября 2020). – Уфа: ЦНИЗиР БашИФК, 2020. – С. 79-82. – ISBN 978-5-9172-1036-0.

8. Напалков К.С., Медведев В.Г. Отечественные и зарубежные программы подготовки юных хоккеистов / К.С. Напалков, В.Г. Медведев // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: Екатеринбургская академия современного искусства, 2020. – С. 121-132. – ISBN 978-5-7186-1718-4.

9. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы. – Москва : Просвещение, 2018. – 60 с.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 820 с., ил.

11. Филатов, В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7–10 лет в группах начальной подготовки / В. В. Филатов. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2013. – 145 с.

12. Eriksen C. A. How USA Hockey and the Swedish Ice Hockey Association Improve and Develop Game Sense // The Swedish Ice Hockey Association. – 2014. – 19 p.

13. LTPD Manual // Hockey Canada Coaching Downloads. – URL: https://cdn.hockeycanada.ca/hockeycanada/HockeyPrograms/Coaching/LTPD/Downloads/LTPD_manual_may_2013_e.pdf.

Skill progression for Youth Hockey // USA Hockey. –URL: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0066/4690/Skill_Progression_Manual_19_FINAL.pdf#_ga=2.192462509.607265759.1596699196-1822859683.1593497383.

ПОКАЗАТЕЛИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕВРОЗАМИ

Насырова Г.Х., к.б.н., доцент, gulsum.nas@mail.ru

Полушкова В.А., Nika.luss01@gmail.com

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
Россия, Казань*

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты обследования студентов КНИТУ с сердечно-сосудистыми неврозами. В основе данного заболевания лежат изменения в состоянии центральной нервной системы, которые могут выражаться в нарушении деятельности вегетативной нервной системы. Эти изменения, связанные с переживаниями и волнениями, могут легко вызвать нарушения сердечно-сосудистой системы и деятельности аппарата кровообращения. Данные исследования важны при определении оптимальной физической нагрузки для этой категории лиц с целью укрепления нервной системы.

Ключевые слова: артериальное давление, ортостатическая проба, проба с физической нагрузкой, сердечно-сосудистые неврозы, частота сердечных сокращений.

BLOOD CIRCULATION INDICATORS IN STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR NEUROSES

Nasyrova G. H., PhD, associate Professor, gulsum.nas@mail.ru

Polushkova V. A., Nika.luss01@gmail.com

*Kazan national research technological university
Russia, Kazan*

Abstract. This paper presents the results of a survey of KNRTU students with cardiovascular neuroses. There are changes in the state of the central nervous system at the heart of this disease, which can be expressed in a violation of the activity of the autonomic nervous system. These changes, associated with emotions and worries, can easily cause disorders of the cardiovascular system and the activity of the circulatory system. These studies are important in determining the optimal physical activity for this category of people in order to strengthen the nervous system.

Keywords: blood pressure, orthostatic test, exercise test, cardiovascular neuroses, heart rate.

Введение. Уже давно установлен факт влияния психики на состояние сердечно-сосудистой системы [1, 2]. Признаками сердечно-сосудистых неврозов могут быть учащенное сердцебиение, перебои сердечных сокращений в покое или при изменении положения тела, учащение пульса в состоянии покоя, чрезмерный подъем пульса при физической нагрузке и т.д.

При сердечно-сосудистых неврозах анатомических изменений в сердце и сосудах обычно не находят, но изменения в деятельности аппарата кровообращения могут наблюдаться.

Сердечно-сосудистые неврозы среди прочих заболеваний составляют 9,1% у студентов КНИТУ. Этим объясняется наше внимание к данной категории лиц. Настоящее исследование также представляет интерес при определении оптимальной физической нагрузки с целью укрепления нервной системы.

Целью настоящей работы явилось изучение показателей кровообращения у студентов с сердечно-сосудистыми неврозами.

Задачи:

1. Выявить возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы при изменении положения тела у студентов с сердечно-сосудистыми неврозами.

2. Определить показатели кровообращения у студентов с сердечно-сосудистыми неврозами после выполнения стандартной физической нагрузки.

Методика. Нами произвольно обследованы студенты КНИТУ II и III курсов с сердечно-сосудистыми неврозами. Всего обследовано 15 человек.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы определялось с помощью ортостатической пробы (изменение положения тела). В положении лежа (после 2-3 минутного отдыха) подсчитывается ЧСС. Затем после спокойного вставания снова определяется частота пульса. Разница между показателями ЧСС в горизонтальной и вертикальной положении не должна превышать 20 уд/мин.

Нами также применялась проба с физической нагрузкой. В качестве физической нагрузки мы применяли 15-секундный бег на месте.

Результаты исследования. Большие возможности для суждения о состоянии вегетативной нервной системы дает ортостатическая проба. Результаты ортостатической пробы приведены в таблице (табл. 1).

Таблица 1- Изменение частоты пульса у студентов с сердечно-сосудистыми невротами при ортостатической пробе

Количество обследуемых, %	Частота сердечных сокращений (уд/мин)		
	Положение лежа	Положение стоя	Пульсовая разница
53,33%	69,30	87,25	+17,95
46,66%	73,85	106,85	+33,00

Нами установлено, что у около половины студентов (53,33%) пульс учащается не более чем на 20 уд/мин от исходной величины. По результатам исследования установлено, что в положении лежа пульс составил в среднем 69,30 уд/мин. После спокойного перехода в положение стоя пульс увеличился в среднем до 87,25 уд/мин. Таким образом, пульс увеличился на 17,95 уд/мин. Данные показатели свидетельствуют об устойчивости тонуса вегетативной нервной системы у этих студентов.

У другой группы студентов (46,66%) пульс при изменении положения тела возрастал значительно от 22 уд/мин до 57,1 уд/мин и в среднем составил повышение на 33,00 уд/мин. Такое значительное повышение частоты пульса свидетельствует о повышении возбудимости сердечного отдела симпатической нервной системы.

Таким образом, результаты ортостатической пробы показывают, что у чуть более половины обследуемых студентов с сердечно-сосудистыми невротами переход из положения лежа в положение стоя вызывает лишь слабые изменения в возбудимости и в тонусе симпатического нерва. В тоже время у других студентов (почти у половины обследованных) ЧСС при изменении положения тела изменялась значительно, что может свидетельствовать о функциональных отклонениях сердечно-сосудистой системы.

Наиболее выраженные изменения в организме можно получить, применяя пробы с физической нагрузкой. Изменение пульса и артериального давления при этом будет определяться возбудимостью иннервации сердечно-сосудистой системы. Поэтому мы применяли скоростную нагрузку 15-секундный бег на месте. Результаты ЧСС и артериального давления (АД) в покое и после физической нагрузки представлены в таблице (табл. 2)

Таблица 2 – Изменение показателей кровообращения после физической нагрузки

Показатели	Типы реакции АД, мм/рт.ст.				
	I	II	III	IV	V
1. Пульс, уд/мин					
До нагрузки	71,2	84,0	76,0	81,0	78,3
После нагрузки	103,8	125,5	109,0	103,0	116,3
Разница	32,6	41,5	33,0	22,0	38,0
2. АД, сист./диаст.					
До нагрузки	107/71,2	102,5/75,5	118/71	106/67	113/81
После нагрузки	122,2/64,6	107/63	103/64	101/71	140,3/88,3
Разница	15,2/6,6	4,5/12,5	-15/-7	-5/4	27,3/7,3

ЧСС после физической нагрузки у всех студентов возрастала в среднем на 45,9% (с 77,4 до 113,0 уд/мин). Увеличение частоты пульса после физической нагрузки на 60-80% от исходной величины является нормальной реакцией. Если рассматривать индивидуальные изменения частоты пульса, то у некоторых студентов пульс возрастал на 81,6% (71,0 до 129,0 уд/мин), 76,38% (72,0 до 127,0 уд/мин), что также считается нормальной реакцией. А вот артериальное давление изменялось по-разному. Мы выявили 5 типов реакции артериального давления на скоростную физическую нагрузку у студентов с сердечно-сосудистыми невротами.

1 тип реакции – нормотонический. Характеризуется учащением частоты сердечных сокращений адекватным выполненной нагрузке, увеличением

систолического и снижением диастолического давления. Такая реакция наблюдалась у 35,7% обследованных студентов.

2 тип реакции характеризовался очень слабым увеличением систолического давления и снижением диастолического. Такая реакция наблюдалась у 28,57% студентов. Систолическое давление повышалось на 3, 4, 7 мм/рт.ст. и т.д.

3 тип реакции характеризовался снижением систолического и диастолического давления (7,14% студентов).

4 тип реакции характеризовался снижением систолического давления и слабым увеличением диастолического (7,14% студентов).

5 тип реакции характеризовался увеличением систолического и диастолического давления. Эта реакция установлена у 21,4% студентов.

Обычно при нормальном соотношении тонуса обоих отделов вегетативной нервной системы пульс сразу после 15-секундного бега на месте учащается в пределах 20-25 уд/мин, а кровяное давление повышается до 150-170 мм/рт.ст.

В нашем исследовании мы не наблюдали значительного повышения кровяного давления. Однако, анализ изменений систолического и диастолического давления позволяет понять приспособительные механизмы аппарата кровообращения.

Таким образом, при сердечно-сосудистых неврозах у некоторых студентов могут наблюдаться нарушения нервной системы, особенно его вегетативного отдела и это особенно выявляется в отношении деятельности аппарата кровообращения. Полученные данные, несомненно, заслуживают внимания и должны учитываться при назначении физической нагрузки.

Выводы.

1. Выявлено повышение возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы у 46,7% обследованных студентов с сердечно-сосудистыми неврозами при изменении положения тела (из положения лежа в положение стоя).

2. Установлены изменения показателей кровообращения у 64,3% студентов с сердечно-сосудистыми неврозами после физической нагрузки.

3. Студентам с сердечно-сосудистыми неврозами следует уделять должное внимание при назначении и планировании физической нагрузки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Киселева М.Г. Психологические факторы и течение сердечно-сосудистых заболеваний // Национальный Психологический журнал – 2012. - №1 (7) –С. 124-130.

2. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Адаптация личности и сердечно-сосудистые заболевания // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015 Т. 11, № 2 С. 82–105.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ MODEL ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Осипенко О. С., учитель высшей квалификационной категории,
oksana.osipenkoo@rambler.ru*

Матрос В.В.

*Лицей № 9 имени заслуженного учителя школы РФ А.Н. Неверова
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье проводится анализ применения дистанционной системы обучения на уроках физической культуры в образовательном процессе. Основными принципами построения контента курса являются содержательность, наглядность, интерактивность и целесообразность применения информационных ресурсов. создание

дистанционного курса – это не техническое заполнение одной из информационно-образовательных сред учебными материалами, а сложный и творческий процесс. Занятия по дистанционной системе, проводимые в рамках теоретической части по физической культуре, положительно влияют на уровень знаний детей. Дистанционное образование позволяет эффективно решать образовательные и воспитательные задачи, способствует повышению интереса к самостоятельным занятиям, освоению и закреплению техники выполнения физических упражнений, оздоровлению, формированию знаний здорового стиля жизни современной молодежи. Таким образом достигается непрерывность и систематичность самостоятельной учебной работы, повышается эффективность контроля со стороны учителя, а также качество усвоения учебного материала. Учащиеся имеют возможность заниматься в удобное для них время и в удобном месте.

Ключевые слова: дистанционные технологии обучения, интерактивные элементы, платформа Moodle.

THE USE OF THE DISTANCE LEARNING SYSTEM MODEL IN THE IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*Osipenko O. S., teacher of the highest qualification category,
oksana.osipenkoo@rambler.ru*

Matros V. V.

*Lyceum No. 9 named after the Honored School Teacher
of the Russian Federation A. N. Neverov
Russia, Volgograd*

Abstract. The article analyzes the application of the distance learning system at physical education classes in the educational process. The main principles of building the content of the distance course are content, visibility, interactivity and the feasibility of using information resources. Creating a distance course is not a technical filling of one of the information and educational environments with educational materials, but a complex and creative process. Classes on the remote system, conducted as part of the theoretical part of physical culture, have a positive effect on the level of knowledge of children. Distance education allows you effectively solve educational and educational tasks, contributes to increasing interest in independent studies, mastering and consolidating the technique of performing physical exercises, improving health, and forming knowledge of a healthy lifestyle of modern youth. Thus, the continuity and systematicity of independent educational work is achieved, the effectiveness of the teacher's control is increased, as well as the quality of learning material assimilation. Students have the opportunity to study at a convenient time and place.

Keywords: distance learning technologies, interactive elements, the Moodle platform.

В современном перенасыщенном информацией мире человеку важно не столько владеть большим объемом знаний, сколько уметь ориентироваться в этом пространстве и быстро находить нужные данные. Считаем, что успешно формировать универсальные умения информационной сферы в процессе обучения можно, применяя дистанционные образовательные технологии (ДОТ). Опыт работы показывает, что использовать ДОТ для освоения материала по физической культуре в настоящее время не только необходимо, но и реально. Связано это с техническим прогрессом микропроцессорной техники, быстро растущей базой электронных образовательных ресурсов сети «ИНТЕРНЕТ» и доступностью к этим объектам. Кроме того, нельзя не учитывать современный уровень подготовленности школьников. Они легко обращаются с техническими устройствами и разнообразными программным обеспечением[1]. В

последние годы появились различные системы управления обучением, работа с которыми понятна на интуитивном уровне. К такому программному обеспечению можно отнести LMS Moodle. Наполнять информационно-образовательную среду, созданную на платформе Moodle и применять элементы ДОТ в учебном процессе, может практически любой преподаватель, владеющий ПК на уровне пользователя и имеющий общие навыки работы с сервисами глобальной сети. Вместе с тем, преподаватели, которые разрабатывают дистанционные курсы и обучают с использованием ДОТ являются хорошими методистами. Этим специалистам важно не столько обладать компетенциями в области информатики и вычислительной техники, сколько более тщательно, чем во время очного обучения, соблюдать дидактические принципы построения занятий и учитывать психологические особенности детей [2]. Дистанционные технологии сегодня выгодно дополняют и расширяют традиционные формы организации образовательного процесса. Дистанционное обучение все увереннее заявляет о себе, как более демократичный способ получения знаний.

На практике возникают ситуации, когда учащиеся по болезни или другим уважительным причинам не посещают уроки физической культуры довольно длительный период или же освобождены на определенный промежуток времени, а также некоторые из них отнесены к специальной медицинской группе. В 2020 году все школы были закрыты на карантин в связи с пандемией COVID-19 и дети не имели доступ к школьным занятиям. Причины бывают разные, но в любом случае необходимо, чтобы учащиеся получили знания в полном объеме. Для прохождения программного материала стала очевидной необходимость поиска инновационных форм учебного процесса возможность использования обучения, ориентированного на дистанционные формы. Нами был разработан курс «Физическая культура для учащихся 9-11 классов», который представляет собой электронные учебные материалы, предназначенные для использования при дистанционных формах обучения в области физической культуры. Учебный материал подобран в соответствии с требованиями ФГОС, Федерального компонента государственного стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре, комплексной программы физического воспитания для учащихся 9-11 х классов. Курс содержит интерактивные элементы, которые были подобраны в сети «ИНТЕРНЕТ» обеспечивающие формирующее оценивание, а также разработаны собственные интерактивные элементы онлайн курса обеспечивающие констатирующее оценивание. Курс, размещен на портале do-liceum9.ru

Виртуальная образовательная среда содержит:

- информационные ресурсы для изучения теоретического материала: web-страницы, презентации, видеоролики и т. д,
- гиперссылки, помогающие каждому ученику в любой момент воспользоваться справочным материалом, который ему необходим,
- интерактивные элементы для формирования умений: тренажеры, тренировочные тесты, упражнения и т. д.,
- контрольно-диагностические материалы для проверки усвоения изученного материала.,
- и т. д.

В учебном курсе находятся материалы, которые необходимо изучить по разделу «Легкая атлетика». В структуру темы курса входят: вступительное слово, презентация, видеоролик с демонстрацией техники выполнения прыжка, тренировочного теста и контрольного теста. По каждой теме создан банк вопросов на основании, которого в конце пройденного материала учащиеся имеют возможность пройти пробное тестирование. Тем самым закрепить свои знания. После чего они выполняют контрольное тестирование на отметку. Тест настраивается преподавателем: указывается количество попыток, метод оценивания, расположение вопроса, свойства

вопроса(случайный порядок ответа да, нет), настройки просмотра, внешний вид(фото пользователя),можно установить дополнительные ограничения на попытки и т.д. Преподаватель имеет возможность просмотреть подробную информацию о пользователе, контролировать учебную деятельность учащихся (когда, сколько по времени ребенок просматривал каждый раздел учебного материала, в какое время, сколько раз отвечал на вопросы в тесте, сколько баллов набрал за прохождения теста и т.п.). Есть возможность редактирования, дополнения и резервного копирования курса в любое удобное для преподавателя время. В процессе обучения учитель может проводить корректировку курса, добавляя или удаляя информационные ресурсы или интерактивные элементы. Динамика контента возможна благодаря обратной связи, которую преподаватель осуществляет на основе небольших электронных опросов пакета Moodle. Таким образом, основными принципами построения контента дистанционного курса являются содержательность, наглядность, интерактивность и целесообразность применения информационных ресурсов и интерактивных элементов. Вместе с тем, успешно подобранный материал дистанционного курса не является гарантией успеха. Не менее важным является структура курса и организация управления обучением, заложенная автором [3]. Школьник не должен проявлять сообразительность, определяя последовательность выбора образовательных ресурсов или самостоятельно формулируя цель предлагаемого тренажера. Создавая курс, с которым будут работать ребята, не имеющие возможности моментально получить очную помощь от преподавателя, необходимо:

- для каждого урока представлять четкие формулировки ожидаемых результатов обучения, точно отражающие его содержание,
- подводить краткие итоги разделов,
- включать в курс такие учебные материалы, которые позволяют «общаться» учащимся с учителем и между собой,
- предусматривать возможность получения учеником очных или заочных консультаций
- и т. д.

Подводя итог, можно сказать, что создание дистанционного курса – это не техническое заполнение одной из информационно-образовательных сред учебными материалами, а сложный и творческий процесс. Занятия по дистанционной системе, проводимые в рамках теоретической части по физической культуре, положительно влияют на уровень знаний. Можно говорить о том, что процесс освоения учебного материала с применением системы дистанционного обучения является эффективной формой [4]. Учащиеся, пройдя дистанционный курс, получили знания, которые позволили им успешно выполнить требования раздела программы по дисциплине «Физическая культура». Дистанционное образование позволяет эффективно решать образовательные и воспитательные задачи, способствующие повышению интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, оздоровлению, формированию знаний здорового стиля жизни современной молодежи. Таким образом, достигается непрерывность и систематичность самостоятельной учебной работы, повышается эффективность контроля со стороны учителя, а также качество усвоения учебного материала. Учащиеся имеют возможность заниматься в удобное для них время и в удобном месте. Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной, методической работы, самого преподавателя. Ведение обучающего курса в данной системе вынуждает постоянно пересматривать учебный материал, совершенствовать контрольные задания, тесты, стимулирует работу не только детей, но учителя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Соколова Н. Ф. К вопросу формирования информационной компетентности у учителей общеобразовательных школ через создание собственных дистанционных курсов и сопровождение обучения учащихся на их основе // III международная научно-практическая конференция «Тьюторские практики: от философии до технологии», Волгоград, 2013
2. Соколова Н. Ф. О возможности и необходимости применения дистанционных образовательных технологий в массовой практике // XXV международной конференция «Применение инновационных технологий в образовании», Троицк, 2014
3. Соколова Н. Ф. К вопросу проектирования системы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий // международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития вертикальной интеграции системы образования, науки и бизнеса: экономические, правовые и социальные аспекты», Воронеж, 2014
4. Сайт Открытый урок РФ. Статья Дудко И.Т. « О внедрении дистанционного образования в процесс обучения в школе для совершенствования качества образования».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

*Пармузина Ю.В., к.п.н.,
Кириллова И.А., к.п.н, доцент
Брожук Д. К., студент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Фитнес – индустрия, динамично развивается, популярность приобретают все новые и новые занятия. Тренажерный зал является одним из главных направлений оздоровительного фитнеса. В связи, с этим возникла необходимость сформировать критерии и стандарты, которые обеспечили бы эффективность и безопасность занятий, в зависимости от поставленных задач. В статье представлены практические рекомендации по составлению тренировочных программ в тренажерном зале, для людей различного уровня подготовленности.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, тренажерный зал, составление тренировочных программ

PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR THE PREPARATION OF TRAINING PROGRAMS IN THE GYM: WEIGHT LOSS

*Parmuzina Yu. V., PhD
Kirillova I.A., PhD, associate professor
Brozhuk D.K., student
Volograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The fitness industry is developing dynamically, and more and more new classes are gaining popularity. The gym is one of the main areas of wellness fitness. In this regard, it became necessary to form criteria and standards that would ensure the effectiveness and safety of classes, depending on the tasks set. The article presents practical

recommendations for the preparation of training programs in the gym, for people of different levels of fitness.

Keywords: wellness fitness, gym, preparation of training programs

Введение. Для того, чтобы грамотно использовать средства и методы проведения персональных тренировок в тренажерном зале необходимы определенные знания при подборе оптимальной нагрузки для различных возрастных категорий. В связи с этим цель нашего исследования – разработать комплекс упражнений для людей с различным уровнем подготовленности, направленный на снижение массы тела [1].

Методы исследования. Для определения основных целей тренировок, нами был проведен опрос порядка 200 клиентов различных фитнес-клубов, занимающихся персонально в тренажерном зале. При этом можно было выбрать одну или две основные цели из представленного ниже перечня. В результате, 44% занимающихся хотят снизить вес, 41% хотят набрать мышечную массу, 7% занимаются реабилитационным тренингом, 3% стремятся развить силу, 2% развивают гибкость, 2% выносливость ССС, 1 % преследует другие цели.

Важнейшим фактором, который необходимо учитывать при составлении тренировочной программы, являются уровни подготовленности занимающихся. Условно можно разделить занимающихся в тренажерном зале на три уровня подготовленности: начальный, средний и продвинутый уровни.

Результаты исследований. Для определения уровня подготовленности за основу мы приняли стаж занятий занимающихся, что является достаточно простым и доступным способом градации.

Уровни подготовленности занимающихся:

НАЧАЛЬНЫЙ – стаж занятий 3-6 месяцев;

СРЕДНИЙ – стаж занятий 6-12 месяцев;

ПРОДВИНУТЫЙ – стаж занятий 1-2 года.

На практике достаточно сложно отличить средний уровень от продвинутого уровня, поэтому необходимо учитывать также достигнутые результаты и успехи клиентов в тренировках за указанные периоды времени.

Основным фактором для снижения веса тела за счёт жира является обеспечение дефицита энергии в организме за счёт увеличения физической активности и снижения калорийности питания.

Для снижения жировой массы тела эффективна глобальная работа (ходьба, бег, плавание, велосипед, гребля, многосуставные упражнения со свободными отягощениями) вызывающая большие биохимические сдвиги во всех органах и тканях организма. Выполнение таких упражнений вызывает значительное усиление деятельности дыхательной и СС систем, мышцы лучше обеспечиваются кислородом, следовательно, в их энергетическом обеспечении большая доля аэробного ресинтеза АТФ. Кроме того, выполнение таких упражнений (в них обычно задействовано более $\frac{3}{4}$ всех мышц тела) связано с большими расходами энергии.

При тренировках, направленных на снижение веса тела может быть использован самый широкий спектр оборудования тренажерного зала. Прежде всего, это кардио-тренажеры: беговая дорожка, эллиптический кросс-тренажер, степпер, велотренажер, гребной тренажер, эскалатор и другие. Активно используется также силовые тренажеры, свободные веса и дополнительное оборудование: амортизаторы, степ-платформы, фитболы, BOSU, бодибары, утяжелители и многое другое. В последнее время очень активно используется так же оборудование для функционального тренинга [2].

Необходимо определять продолжительность, как аэробной работы, так и продолжительность силовой работы, или их сочетание.

Возможные варианты:

- аэробная тренировка: 30-90 и более минут, в зависимости от интенсивности;
- аэробная и силовая тренировки: 20-60 минут - силовая часть и плюс 30-90 минут - аэробная часть. Существует два основных способа определения продолжительности силовой части тренировки в тренажёрном зале:
1 – общее количество упражнений, подходов и повторений (см. таблицу),
2 – суммарное время нахождения мышцы под нагрузкой (60-120 секунд);
- аэробная тренировка с использованием силового оборудования или оборудования для функционального тренинга: 20-60 минут.

Интенсивность (напряжённость работы).

- При аэробной тренировке рекомендуемая интенсивность составляет 60-85 % от ЧСС мах;
- При сочетании аэробной и силовой работы рекомендуется интенсивность 60-80 % от ЕПМ в рамках силовой части и 60-75 % от ЧСС мах – в рамках аэробной части.
- В третьем варианте возможно увеличение диапазона интенсивности работы от 60 до 90 %.

При составлении тренировочных программ необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Клиенты с преобладанием медленно сокращающихся мышечных волокон способны сжигать жирные кислоты во время тренировки более эффективно по сравнению с остальными клиентами. Это объясняется окислительными способностями этих мышечных волокон.

Как правило, клиенты, тренирующиеся в тренажёрном зале, с целью снижения веса выполняют и силовую, и аэробную часть за одно занятие. Поэтому схема построения занятия выглядит следующим образом:

- 1) Разминка.
- 2) Предварительный стретч.
- 3) Силовая часть.
- 4) Аэробная часть.
- 5) Заминка.
- 6) Заключительный стретч.

Продолжительность каждого из этапов программы, а также чередование дней аэробной или комбинированной нагрузки определяется в каждом случае индивидуально с учетом, в том числе, занятости клиента и его возможностей по времени. Например, если человек в состоянии выделить лишь два дня в неделю для тренировок по 1 часу, то можно рекомендовать ему комбинацию 30 минут силовой нагрузки + 30 минут кардио-нагрузки + рекомендации по питанию, естественно, объяснив при этом, что снижение веса не будет столь быстрым, насколько это возможно при более благоприятных условиях тренировок.

Выводы. Для снижения жировой массы тела необходим комплексный подход, предполагающий сочетание рационального питания с выполнением физических нагрузок аэробной и силовой направленности [1].

Выполнение упражнений силовой направленности обеспечивает увеличение и сохранение чистой (без жировой) массы тела, а их сочетание с аэробной нагрузкой ведёт к потере жировой массы. При этом аэробные тренировки более эффективны в сжигании жира во время нагрузки, но практически не влияют на использование энергии во время отдыха от тренировок. А силовые тренировки гораздо менее эффективны в использовании жирных кислот во время тренировки, но они вызывают гипертрофию, что в свою очередь ведет к ускорению темпов основного обмена.

Для тех клиентов, которые раньше не тренировались или имели значительный (более 2-х лет) перерыв в тренировках не рекомендуется сразу приступать к тренировкам на снижение веса [2].

Для них рекомендуется использовать втягивающий (адаптационный) мезоцикл, продолжительностью 6-8 недель. Основными целями тренировок на этом этапе являются: ОФП (подготовка организма в целом), улучшение состояния ССС, осваивание техники выполнения упражнений, отработка выполняемых упражнений, развитие иннервации мышц, подготовка связочно – суставного аппарата к работе с отягощениями.

Таблица № 1

Снижение веса тела

Уровень подготовленности	<i>Начальный</i>	<i>Средний</i>	<i>Продвинутый</i>
Задачи тренировок (задача макроцикла)	Повышение общей работоспособности, подготовка ОДА, развитие капиллярной сети в работающих мышцах, осваивание техники упражнений	Повышение общей аэробной и силовой выносливости, поддержание мышечной массы, улучшение окислительных способностей всех типов мышечных волокон	Подъём анаэробного порога, повышение объёма и (или) интенсивности тренировок, улучшение состава тела
Тип упражнений	Аэробные упражнения регионального и глобального характера, одно или многосуставные силовые упражнения на все крупные м.г.	Аэробные упражнения регионального и глобального характера, технически более сложные одно и многосуставные силовые упражнения	Аэробные упражнения регионального и глобального характера и весь спектр силовых упражнений
Частота занятий (раз/неделю)	2-4 – аэробные и 2-3 – силовые	4-5 – аэробные и 2-3 – силовые	4-6 – аэробные и 3-4 – силовые
Интенсивность	60-70% от ЧСС _{max} ; 60-70% от ЕПМ	60-80% от ЧСС _{max} ; 60-75% от ЕПМ	70-85% от ЧСС _{max} ; 60-80% от ЕПМ
Продолжительность	15-45 минут; 7-12 упражнений, 2-3 подхода, 10-15 повторений	30-60 минут; 10-12 упражнений, 3-4 подхода или 2-3 круга, 12-20 повторений	30-90 минут; 10-18 упражнений, 3-4 круга, 12-15 повторений для в.ч. тела, 15-30 повторений для н.ч. тела

Тренировочные методы	Аэробная: равномерный непрерывный; Силовая: повторных усилий	Аэробная: равномерный, переменный, повторный; Силовая: повторных усилий, рассеянной нагрузки	Аэробная: равномерный, переменный, повторный, интервальный; Силовая: повторных усилий, рассеянной нагрузки, метод вставочных подходов, изометрический
Время восстановления во время силовой части тренировки (секунд)	30-120, в зависимости от скорости восстановления (по ЧСС, шкала Борга)	30-120, в зависимости от стадии мезоцикла и от тренировочного метода	30-120, в зависимости от стадии мезоцикла и от тренировочного метода

Большое значение имеет время проведения тренировок. При тренировках на продвинутом уровне подготовленности, в периоды низкого содержания мышечного гликогена и гликогена печени (обычно утром до принятия пищи), когда в кровеносном русле наблюдается повышенное содержание свободных жирных кислот, проведение аэробной тренировки с целью сжигания жира особенно эффективно [2].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

1. Зеликова, О. А. Силовая тренировка: Раздаточный материал к семинару-тренингу «Силовая тренировка в групповых программах»/ О. А.Зеликова. – Ростов-на-Дону, 2019.- 37с.
2. Пармузина, Ю.В. Базовый курс фитнес-тренера: учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева, И. А. Кириллова, О. В. Просветова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 150 с.

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Паширина Е.С., к.фил.н., доцент, pasharina83@icloud.com
Курина Е.А., магистрант, kurina.evgeniya@mail.ru
 Волгоградская государственная академия физической культуры
 Россия, Волгоград

Аннотация. Статья посвящена проблеме социальной адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры. Актуальность данного исследования состоит в потребности у общества теории социальной адаптации, направленной на спортсменов. Социальная адаптация спортсменов представляет собой процесс включения индивида в систему социальных отношений. Цель исследования: рассмотрение теории социальной адаптации на примере спортсменов. В ходе исследования выделены следующие задачи: проведение теоретического анализа сущности понятия адаптации; определение путей оптимизации процесса адаптации в среде спортсменов. Результаты исследования свидетельствуют, что завершение

карьеры в спорте связано с определенным кризисом самоотношения, значения большинства показателей которого далеки от оптимальных.

Ключевые слова: адаптация, самоотношение, спортивная карьера, спортсмены.

PROBLEMS OF ATHLETES' SOCIAL ADAPTATION

*Pasharina E.S., PhD, associate professor
Kurina E.A., master's degree student
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The article focuses on the social adaptation of athletes at the end of their career. The relevance of this study lies in the need for a social adaptation theory aimed at athletes. The social adaptation of athletes is the process of integrating the individual into the system of social relations. The purpose of the research is to examine the theory of social adaptation by the example of athletes. The study identifies the following tasks: carrying out a theoretical analysis of the essence of the concept of adaptation; defining ways of optimizing the process of adaptation in the environment of athletes. The results of the study show that the end of a career in sport is associated with a crisis of commitment, most of which is far from optimal.

Keywords: adaptation, self-denial, sports career, athletes.

Одним из важных показателей адаптации является самоотношение личности. В том случае, если процесс адаптации протекает неблагоприятно, у индивида может снизиться самооценка, возникать сомнения в своих способностях, что вызывает негативные изменения в поведении, деятельности, провоцирует астенические состояния (депрессию, тревожность, неудовлетворенность жизнью) [1]. Поэтому с точки зрения оптимальной адаптации субъект должен обладать позитивным самоотношением.

Период завершения любой профессиональной карьеры является довольно «опасным» в плане развития нарушений самоотношения. Ранее некоторые авторы высказывали предположения о кризисе Я-концепции спортсменов, завершающих карьеру в спорте [2,4]. Однако серьезных исследований сферы самосознания (наиболее важным показателем которого является самоотношение) спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, не проводилось.

В то время, когда сверстники получают образование, имеющее перспективу на будущее, спортсмены фокусируются на спортивных достижениях, сильно не задумываясь о том, что будет после. Рано или поздно наступает момент, когда они вынуждены прекратить спортивную карьеру и искать себя в чем-то другом.

Особенностью спортивной карьеры является ее ранее начало и достаточно раннее окончание. В одних видах спорта окончание карьеры может быть в 16 – 18 лет (фигурное катание, гимнастика), в других 28-30 лет (легкая атлетика, спортивные игры, единоборства).

Наиболее распространенной причиной ухода из спорта высших достижений является получение травмы и в том случае, когда травма серьезная, спортсмен завершает карьеру, не реализовав свой потенциал в полной мере. Это может привести к саморазрушению, внутриличностному конфликту, что только усугубит адаптацию спортсмена к действительности вне спорта [3]. Профессиональному спортсмену сложно приспособиться к новой реальности, так как он много лет отдал спортивной деятельности и теперь ему необходимо выйти за рамки своей привычной жизни.

Возникает вопрос – где применить себя дальше и чаще всего, спортсмены стараются связать свою жизнь со спортом. Они становятся тренерами, массажистами,

судьями, открывают свои спортивные клубы или пробуют себя в журналистской сфере. Так или иначе, подобная сфера деятельности наиболее положительно сказывается на их социальной адаптации. Куда хуже складывается ситуация, когда по каким-то причинам им это не удается или не подходит. В этом случае, спортсмену необходимы навыки и знания в другой сфере.

Здесь спортсмен сталкивается с проблемой взаимоотношений с окружающими. Общение с командой и тренером в основном касалось вопросов спортивной деятельности, то есть общение было узконаправленным. Для него привычная атмосфера – это атмосфера тренировок, соревнований, сборов. Однако в обычной жизни не каждый человек способен поддержать и понять разговор о спорте. Все это приводит к тому, что профессиональный спортсмен выглядит в глазах окружающих замкнутым, отчужденным, а кто-то посчитает подобное поведение высокомерным или эгоистичным.

Наиболее остро воспринимают уход из спорта, те, кто добился наибольших успехов. Эти спортсмены привыкли побеждать, быть в центре внимания, чтобы их узнавали и их успехами восхищались. Пока они выступают и показывают результаты люди о них помнят, но в связи с тем, что результаты не стоят на месте им на смену приходят наиболее способные спортсмены, про них быстро забывают. Такая ситуация может привести к серьезным последствиям: от переживаний до суицида или алкоголизма. Уходя из спорта люди, продолжают жить им, и такая направленность на спорт тормозит процесс адаптации к новой жизни. Кризис завершения спортивной карьеры можно избежать постепенным ее завершением и открытостью спортсмена к изменениям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантелеев. - М. : Смысл, 1993. - 32 с.
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. Пособие / Н.Б. Стамбулова. - СПб. : Изд-во «Центр карьеры», 1999. - 368 с.
3. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Столин В.В. - М., 1985. - 40 с.
4. Шихвердиев С. Н. Самоотношение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №11 (69).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ ШКОЛЬНИКОВ 4-5 КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Первушина А.И., alina-1998.11@mail.ru
Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж*

Аннотация. Методика применения комплекса подвижных игр на уроках физической культуры у школьников 4-5 классов может быть использована в процессе обучения навыкам волейбола и баскетбола в общеобразовательных школах, спортивных секциях, детских оздоровительных лагерях, дополнительных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: комплекс подвижных игр, методика формирования навыков, оценка физической подготовленности.

VOLLEYBALL AND BASKETBALL SKILLS DEVELOPMENT FOR STUDENTS OF GRADES 4-5 BASED ON THE USE OF OUTDOOR GAMES

*Pervushina A. I., alina-1998.11@mail.ru
Voronezh State Institute of Physical Culture
Russia, Voronezh*

Abstract. The method of using a set of outdoor games in physical education classes for students of grades 4-5 in physical education classes can be used in the process of teaching volleyball and basketball skills in general education schools, sports sections, children's health camps, and additional educational institutions.

Keywords: complex of outdoor games, methods of forming skills, assessment of physical fitness.

Введение. Согласно статистике, в последние годы физическому воспитанию детей ученые уделяют особое внимание. На данный момент интерес школьников к физической культуре снизился. В возрасте 10-12 лет (4-5 классы) наблюдается снижение показателей физической подготовки. Общий дефицит развития физических качеств оценивается отметкой «удовлетворительно». Переломным периодом у школьников является переход из первой ступени образования во вторую, поэтому учащиеся 4-х классов часто сталкиваются с трудностями на занятиях по физической культуре, учась уже в 5-м классе [1, 3].

Формирование необходимых навыков и умений требует нахождения эффективных способов педагогического влияния в сфере физического воспитания в общеобразовательной школе [5, 7].

На уроках физической культуры школьники чаще предпочитают спортивные игры. Исследования российских педагогов и психологов показали, что игры являются ведущей формой деятельности, которая обеспечивает многогранное воспитание в развитии учащихся [2, 4, 6].

В связи с этим, был разработан метод использования подвижных игр с элементами спортивных, что значительно облегчило переход учащихся из первой ступени обучения во вторую и послужило написанию настоящего исследования. В этом и состоит актуальность данной работы.

Цель исследования – формирование навыков игры в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов на уроках физической культуры.

Методы исследования:

- изучение и анализ литературных источников;
- мониторинг физического состояния учащихся общеобразовательных школ 4-5 классов.
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Комплексная методика. Методика проведения подвижных игр с учащимися 4-5 классов по физической культуре в общеобразовательной школе основана на курсе подвижных игр (со спортивными элементами) и представлена в соответствии с «Требованиями к уровню подготовки учащихся 4-5 классов» и «Примерной программой по образовательной области «Физическая культура».

Данный методический материал предназначен для всестороннего развития качеств и двигательных навыков школьников 4-5 классов, на основе использования активных игр. Методика особенно полезна тогда, когда у педагогов поставлена задача - значительно увеличить физическое развитие учеников. Также следует отметить, что

технологии использования подвижных игр относят только к урочным занятиям по физической культуре.

Фактически, активные игры могут реализовать спортивный и воспитательный потенциал учащихся, совершенствуя их физические качества и двигательные навыки на уроках физической культуры.

Комплекс подвижных игр со спортивными элементами на уроках физической культуры наиболее эффективен, так как расширяет возможность улучшения навыков учащихся и дополнительно тренирует двигательное поведение в игровых видах спорта.

Результаты исследования:

1. Оценка физической подготовленности учащихся 4-5 классов по тестовой системе показала низкий уровень исследуемых параметров. Полученные данные подтверждают, что отметка ИФГ школьников 4-5 классов относится к «группе риска». Также выявлено ухудшение показателей ИФГ при переходе школьников из начальной школы в среднее звено.

2. В результате исследования подобрана методика обучения игре в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов.

Разработанная и экспериментально обоснованная методика формирования навыков игры в волейбол и баскетбол для школьников 4-5 классов объясняет высокую эффективность повышения уровня физической подготовленности учащихся и облегчает освоение учебного материала по спортивным играм в период перехода обучающихся из начальной школы в среднее звено.

3. Игровой комплекс включает в себя элементы спортивных игр. Активные игры - часть изучаемого предмета по физической культуре, они являются подводящими упражнениями по «Гимнастике с основами акробатики» и «Легкой атлетике», так как раскрывают обязательный минимальный уровень учебных материалов 4 и 5 классов.

4. Представлен учебный материал для учащихся 4-го-5-го классов, который состоит из трех частей: «Занятия о физической культуре» - 4,5%, «Способы физкультурной деятельности» - 4,5% и «Физическое совершенствование» - 91%.

Для учеников 4-х классов в разделе «Физическое совершенствование» 32,7% времени было отведено на подвижные игры и 17,6% на игры с элементами спортивных.

Для учеников 5 классов 8,8% времени отведено на подвижные игры с элементами спортивных, а по 19,1% времени распределено на волейбол и баскетбол.

Такое распределение учебных материалов на уроках физической культуры является наиболее эффективным, так как помогает повысить двигательные навыки школьников, используемые в спортивных играх.

5. Исследования показали увеличение показателей мастерства игры в волейбол и баскетбол учащихся 4-5 классов.

Повышение показателей навыков игры в волейбол у школьников 4 класса: в передаче мяча сверху на 33%, передача мяча снизу на 41%, передача мяча сверху попарно над сеткой на 31%, прием мяча после броска мяча над сеткой на 36%.

Показатели навыков игры в баскетбол у учащихся 4 класса повысились: в ведении мяча змейкой на 6%, в передаче мяча двумя руками от груди в стену на 11%, в броске мяча в кольцо на 33%.

Показателей способности игры в волейбол для пятого класса тоже повысились: в передаче мяча сверху на 47%, передаче мяча снизу на 55%, передаче мяча сверху в парах над сеткой на 46%, прием мяча после набрасывания мяча над сеткой на 50%.

Показатели навыков игры в баскетбол у школьников 5 классов имели прирост на 10%: в передаче мяча двумя руками от груди в стену на 30%, броске мяча в кольцо на 53%.

6. Положительный эффект наблюдается при проведении комплекса подвижных игр на уроках физической культуры с использованием методики формирования навыков игры в волейбол и баскетбол учащихся 4-5 классов. Результаты физической

подготовленности школьников 4-5 классов экспериментальной группы показали достоверное улучшение по сравнению с контрольной группой ($p < 0,05$).

Выводы. Переход школьников из первой ступени обучения во вторую вызывает затруднения, поскольку количества отведенных часов на урок не хватает для полного изучения всего материала. В системе физической культуры для школьников средних классов наиболее эффективным является включение в урок подвижных игр с элементами спортивных. Активные игры и игровая деятельность способствуют развитию физических и моторных навыков учащихся, тем самым обеспечивая эффективный переход из начальной школы в среднее звено.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гончарова А.В. Повышение надёжности защитных действий волейболисток с учётом решения спортивных двигательных задач / А.В. Гончарова / Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 46-49.

2. Ежова, А.В. Круговой метод как средство воспитания физических качеств у юных волейболистов / А.В. Ежова, А.В. Лукьяненко // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. — С.432-437.

3. Ильичева, О.В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3 (145). – С. 92-96.

4. Использование утяжелённой скакалки в тренировке баскетболистов студенческих команд / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова, Н.И. Зиземская, А.В. Доронкин // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2. – С. 92-96.

5. Повышение надёжности психологической подготовки юных волейболистов / А.В. Ежова, О.Н. Крюкова, И.Е. Плотникова, И.И. Гревцева // записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 238-241.

6. Совершенствование системы секционных занятий по волейболу у студентов вузов на основе комплексного использования средств спортивных игр / Н.В. Чекалина, Л.В. Яковлева, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 319-323.

7. Хаитов, Б. К. Организация и судейство соревнований по баскетболу: учебное пособие / Б.К. Хаитов, Ю.П. Дерганов, И.Ю. Воронин, А. В. Ежова. -Воронеж: ФГБОУ ВПО «ВГЛТА», 2014. -145 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Перепелюкова Е.В., к.п.н., доцент, perepeluk@cspu.ru
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
Россия, Челябинск*

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты стресса, раскрыты причины возникновения, формы и признаки его проявления. Обосновывается роль физической культуры в профилактике стресса. Представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей стресса у студентов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета на различных ступенях обучения. На основе интерпретации данных проективного рисуночного теста Розенцвейга оценивались личностные характеристики студентов. В статистическую обработку были включены следующие параметры: агрессивность,

тревожность, склонность к лидерству, самооценка, аутоагрессия, миролюбие, безразличие к фрустрации, сдержанность, социальная адаптация. Выявлены различные стрессогенные и фрустрирующие факторы студенческого стресса. Делается вывод о необходимости активнее внедрять средства и методы физической культуры в процесс адаптации студентов к условиям обучения в высшем учебном заведении для оптимизации психофизиологического состояния, эффективную социализацию студенческой молодежи в современных условиях. Даны практические рекомендации по регуляции психического состояния студентов в учебном процессе.

Ключевые слова: адаптация, первокурсники, психофизиологическое состояние, стресс, стрессоустойчивость, студенты, физическая культура.

STRESS STUDYING IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

*Perepelyukova E. V., PhD, associate professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University
Russia, Chelyabinsk*

Abstract. The article discusses the theoretical aspects of stress, reveals the causes, forms and signs of its manifestation. The role of physical education in stress prevention is substantiated. The article presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of stress among students of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University at various levels of education. Based on the interpretation of the data of the projective drawing test of Rosenzweig, the personal characteristics of the students were assessed. The following parameters were included in the statistical processing: aggressiveness, anxiety, inclination to leadership, self-esteem, auto-aggression, peacefulness, indifference to frustration, restraint, social adaptation. Various stressful and frustrating factors of student stress have been identified. The conclusion is made about the need to more actively introduce the means and methods of physical education in the process of adaptation of students to the conditions of training in a higher educational institution to optimize the psychophysiological state, effective socialization of students in modern conditions. Practical recommendations are given for the regulation of the mental state of students in the educational process.

Keywords: adaptation, freshmen, psychophysiological state, stress, stress tolerance, students, physical education.

Введение. В современном мире стресс – неотъемлемый компонент жизни человека. На заре человечества стресс был необходим для выживания. Реакциям «бей-беги» мы обязаны своим существованием. Но сейчас стрессовые ситуации стали иными. Современному человеку нет надобности нападать или бежать от угрожающих жизни ситуаций, однако стресс-факторов не становится меньше, и наибольшее воздействие оказывают психологические факторы. Условия повседневной жизни, характеризующиеся бурным научно-техническим прогрессом, ростом информационного поля, экологическим неблагополучием, социально-экономической нестабильностью, все чаще создают условия длительных эмоциональных напряжений, обуславливая прогрессирующее снижение в последние годы уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья населения, включая студентов [8].

Поэтому проблема изучения психических состояний, механизмов возникновения и течения стресс-реакций, способов регуляции психофизических состояний и «защиты» от негативных последствий хронического стресса, методов формирования стрессоустойчивости личности всех возрастных категорий до настоящего времени остается актуальной и значимой, и находит свое отражение в многочисленных научных публикациях.

В научном мире стресс был описан в 1936 году Г. Селье («Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»). Г. Селье под стрессом понимал неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Он установил, что механизмы адаптивных реакций в своем развитии проходят через три стадии: тревоги, адаптации и истощения [6].

Позднее американский психофизиолог, доктор медицинских наук Уолтер Брэдфорд Кэннон в трудах по действию «бей или беги» ввел понятие «стресс» (англ. stress – напряжение, давление, нагрузка, напряженность, нажим) и в физиологию, и в психологию. В результате исследований, он пришел к выводу, что вариативность реакции на стресс зависит от «степени угрозы» фактора и предположил, что чувствительность к запускающим воздействиям можно тренировать.

Стресс как феномен изучается во многих сферах научного знания: в биологии, психологии, физиологии, социологии и медицине. В психологии этот термин включает в себя понятия тревога, конфликт, угроза собственному «Я», напряженность, фрустрация и т. п. Р. Лазарус разделил стресс на физиологический (вегетативный) и психологический (эмоциональный) [2]. Психологический стресс вызывается психическими стимулами, которые оцениваются личностью как угрожающие исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию. Психологический стресс является неотъемлемой частью социально-психологической адаптации человека.

Стресс в биологии объясняет взаимосвязь между физиологическими и психологическими явлениями. На наш взгляд, любой стресс является физиологическим, так как сопровождается различными физиологическими реакциями и всегда эмоциональным, так как обладает соответствующими эмоциональными переживаниями.

В общем плане складывается следующая картина: организм поддерживает свое постоянство гомеостазом, а экзогенные явления (стрессоры) нарушают внутреннее системное равновесие, на что организм дает защитно-приспособительную реакцию. Таким образом, стресс есть естественный и необходимый компонент любой деятельности как комплексная приспособительная реакция всего организма для поддержания внутреннего психофизиологического гомеостаза. Однако чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма, а также большая продолжительность стрессорного воздействия и дополнительные эмоционально-когнитивные факторы объективного и субъективного характера приводят к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний, истощению адаптационного ресурса и, в конечном счете, к возникновению болезни.

Способность человека контролировать воздействие внешних раздражителей, обеспечивая биологический, физиологический и психологический гомеостаз, называется таким интегративным свойством личности, как стрессоустойчивость. Устойчивость к стрессу позволяет обеспечивать адекватное взаимодействие субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности, сохраняя его психофизическое равновесие, оптимальное психическое состояние, работоспособность, поведение, реагирование, эффективность деятельности, адаптацию и т. д. Данное умение приспособляться к независящим от человека и зачастую негативным факторам не только повышает работоспособность и восстанавливает продуктивность деятельности, но и позитивно сказывается на физическом и психическом здоровье человека.

По утверждению многих авторов, стрессоустойчивость обусловлена как врожденным потенциалом различных структурно-функциональных характеристик индивида, так комплексом свойств и черт личности, которые развиваются в процессе ее социализации.

В литературе часто отмечают, что хронический стресс и студенческая жизнь идут рука об руку. Постоянное решение проблем дидактического, психологического, социально-бытового характера в условиях увеличения объема информации и дефицита времени истощают соматические и психические ресурсы молодых людей, что негативно сказывается на успеваемости, здоровье, поведении. Наибольшую тревогу вызывают студенты-первокурсники. Начальный период обучения на новой образовательной ступени связан для большинства из них с ежедневными интенсивными психоэмоциональными нагрузками на фоне уменьшения двигательной активности и, как следствие, чрезмерным напряжением различных систем организма и, прежде всего, центральной нервной системы. Для студентов первого курса характерны недостаточность адаптационных защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды.

Период обучения в высшем учебном заведении оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблемы психического здоровья и формирования стрессоустойчивости студентов весьма актуальны.

Без сомнения, наиболее мощным стимулятором здоровья и адаптированности организма к внешним воздействиям среды является физическая культура [3]. Спорт – это важная часть культуры здоровьесбережения, в том числе и поддержания здоровья эмоционального.

Эксперты рекомендуют начать двигаться, если стресс и жизнь стали неделимы. Спорт улучшает не только физическое, но и эмоциональное состояние. Люди, ведущие активный образ жизни, утверждают, что чувствуют себя хорошо и на соматическом, и на психическом уровнях. Ученые объясняют это тем, что в момент занятий спортом в мозгу образуются нейромедиаторы, отвечающие за позитивный настрой и уменьшающие количество гормонов стресса в крови.

Советский исследователь А. А. Виру отмечал, что регулярные занятия спортом способствуют активации механизма общей адаптации и эффективному осуществлению ее задач.

То есть на физиологическом уровне, физическая тренировка – это переход срочных адаптационных реакций в долговременную адаптацию вместе с повышением функциональных возможностей организма. Исследователи отмечают, что регулярные тренировки ведут к возникновению координационных механизмов, благодаря которым осуществляется совместная работа мышечных групп при выполнении двигательных актов, а также всех функций в организме. Образование новых временных связей между нервными клетками и выработка систем условных рефлексов сопровождается совершенствованием функций центральной нервной системы, проявляющееся в высокоэффективной нервной регуляции функций организма. Этому способствуют повышение активности ряда ферментов и увеличение количества капилляров в мозговой ткани, что, в свою очередь, приводит к улучшению снабжения мозга питательными веществами и кислородом [9]. А это профилактика стресса от умственного перенапряжения.

Тренировки помогают ускорить процесс приведения организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащают дыхание, что активизирует обмен веществ [5]. По данным авторов, регулярные занятия физическими упражнениями сопровождаются изменениями в клетках мозгового и коркового слоев надпочечников, которые обеспечивают увеличение их функциональных возможностей и функциональной устойчивости. То есть благодаря этому механизму создаются условия для быстрого включения и поддержания высокой активности эндокринных систем при длительном действии различных стрессоров, что, несомненно, является важным условием сопротивляемости организма болезнетворным факторам. Изменения, указывающие на улучшение

структурных и функциональных показателей в результате тренировки, отмечаются и в других эндокринных железах.

При стрессе происходит большой выброс в кровь катехоламинов (вещества вызывающие усиленную работу сердца и повышенную интенсивность энергетических процессов в миокарде). Для нетренированного человека это будет иметь отрицательный эффект: сердце потребляет за один рабочий цикл больше энергии, чем в покое. Большие дозы катехоламинов повреждают сердце. А сердце тренированного человека работает экономно, может выдержать «натиск» больших доз катехоламинов, в частности за счет увеличения содержания калия в клетках миокарда. В результате влияния тренировки на окислительные процессы создаются хорошие возможности противостоять развитию стрессовых повреждений [9].

Помимо вышесказанного, американские исследователи отмечают следующие причины заниматься спортом для профилактики стресса:

1. Спорт помогает справиться с беспокойством. Экспериментальным путем было подтверждено, что после физической активности электрическая активность мышц уменьшается, что помогает поддерживать спокойствие.

2. Благодаря спорту улучшается настроение, как минимум на 90–120 минут. Этот эффект обусловлен эндорфиновым откликом, иными словами, это можно назвать после тренировочной эйфорией.

3. Опосредованно улучшается, а в некоторых случаях нормализуется пищевое поведение. Как правило, регулярно тренирующиеся люди, склонны следовать принципам правильного питания.

Цель исследования: анализ стрессового состояния студентов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (ЮУрГГПУ) в процессе обучения.

Методы исследования: анализ научной литературы по данной проблеме, анкетирование, математическая обработка, анализ полученных данных.

Для диагностики эмоциональных состояний испытуемых, а также для анализа уровня психологической адаптации и личностных особенностей студентов ЮУрГГПУ были использованы методы наблюдения, опроса и анкетирования, методика Розенцвейга [8], поскольку она отражает изменение сразу всех основных показателей напряженности.

Методика. Опрос среди студентов на тему стресса и спорта в их жизни проводился на электронной платформе <https://ru.surveymonkey.com/r/DNGPFTQ>. В опросе приняло участие более 200 студентов различных факультетов ЮУрГГПУ

Проективный рисуночный тест Розенцвейга, апробированный в Научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева, позволяет выявить индивидуально-типичные психические механизмы, определяющие поведение человека во фрустрирующей ситуации, определить напряженность личности в условиях разрешения фрустрации, тип реагирования, уровень социальной адаптированности.

Результаты исследования. В результате опроса и анкетирования выяснилось, что подавляющее большинство студентов ЮУрГГПУ отмечают ухудшение субъективного уровня личностного благополучия в сфере эмоционального и физического состояния. Так регулярно испытывают стресс 59,1 % опрошенных, 17,9 % находятся в стрессе постоянно, 19,2 % отмечают стресс только во время сессии, а 3,8 % никогда не страдали этим (рис. 1).

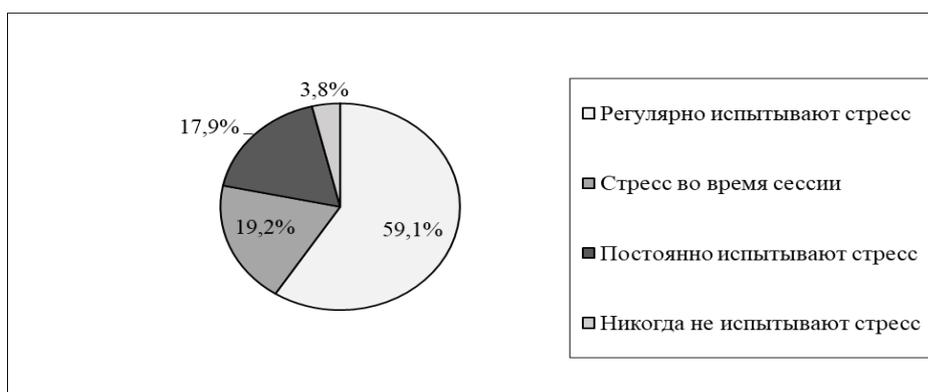


Рис. 1. Стресс в жизни студентов

Причем по годам обучения ситуация выглядит следующим образом: стрессовый фактор активно влияет на самочувствие 70,3 % первокурсников, на втором курсе стресс испытывают 60,5 % студентов, на третьем – 66,7 %, на четвертом – 70,4 и на пятом – 63,2 % студентов (рис. 2).

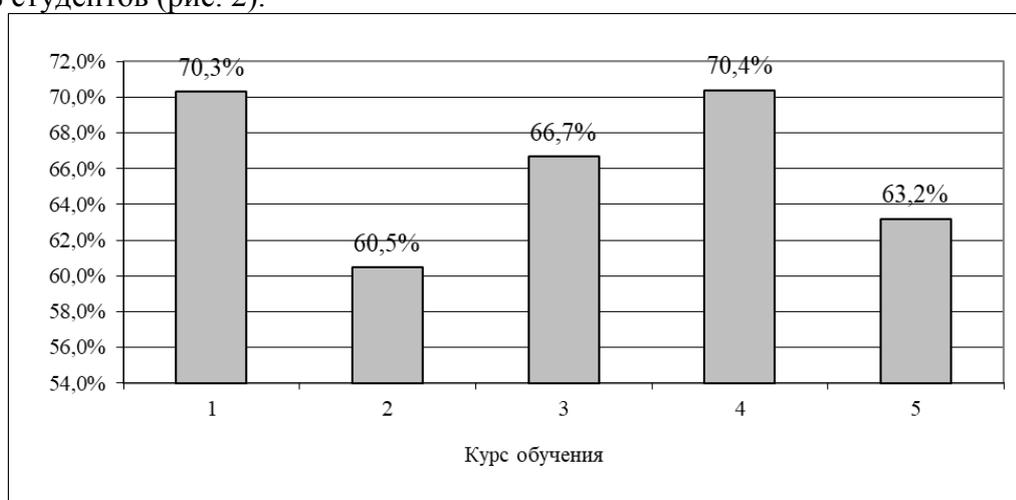


Рис. 2. Количество студентов, студентов, испытывающих стресс (%)

Среди студентов первого курса в анкетировании приняли участие только девушки, среди которых 28 % по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе (СМГ). Проведенный анализ выявил у 70,3 % студенток-первокурсниц повышенный уровень психофизиологического напряжения. Среди причин его возникновения девушки выделяют большие нагрузки в период выпускных и вступительных экзаменов. Так 46,1 % респондентов отмечают наличие тревоги, частое внутренне напряжение (41,7 %), ощущение «комка в горле» (17,1 %), быструю утомляемость (23,4 %), рассеянное внимание (33,3 %), повышенную раздражительность (56,2 %), навязчивые страхи (7,2 %), неуверенность в собственных силах (6,7 %) (рис. 3).

Большая частота реакций психической дезадаптации студенток первого курса свидетельствует об их низком уровне психической выносливости и несформированности психологических параметров личности, связанных с деятельностью в экстремальных, стрессовых ситуациях. Такой эмоциональный фон в достаточной степени влияет на самочувствие студенток, а также, благодаря распространению через соматическую и вегетативную нервную систему, практически на все ткани. Поэтому студентки-первокурсницы, особенно студентки специальной медицинской группы, требуют индивидуального подхода для предупреждения не только болезней адаптации, но и различных нервно-психических расстройств.

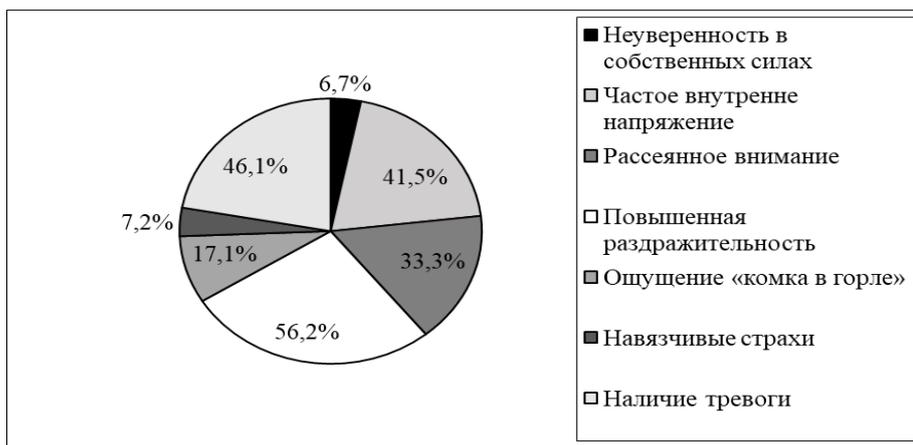


Рис. 3. Проявление психической дезадаптации студенток-первокурсниц

Кроме того, опрошенные студенты к признакам стресса отнесли снижение работоспособности и повышенную утомляемость, нарушения сна и вечную спешку. Как правило, из-за стресса ухудшается интеллектуальная деятельность. Исследователями отмечается ухудшение межполушарного взаимодействия, что служит препятствием эффективному разрешению различных стрессовых ситуаций. Также могут возникать сложности принятия решения, понижение творческого потенциала [4]. Из биологических признаков проявления стресса можно выделить учащение сердцебиения и различные боли.

К концу обучения ситуация слегка стабилизируется. Может показаться странным, что не учитывается волнительное состояние выпускников перед государственными экзаменами и защитой дипломной работы. На наш взгляд, связано это с тем, что, во-первых, исследование проводилось в начале учебного года, а, во-вторых, выпускники оказываются в привычной для себя обстановке и атмосфере, что свидетельствует о высоком уровне адаптации.

По данным собеседования каждый пятый студент испытывает чувство неудовлетворенности собой, каждый третий – тревожное и депрессивное состояние. Большинству студентов (63,3 %) свойственны фрустрированность, напряженность, раздражительность, беспокойство, что свидетельствует об их душевном неблагополучии и наличии дезадаптационных явлений со стороны нервно-психического статуса.

Проведенное диагностирование психического состояния студентов подтвердило, что у большинства испытуемых выявлена экстрапунитивная, а не интрапунитивная направленность психических свойств в учебном процессе. Установлено, что у всех испытуемых были выявлены нарушения психического состояния и свойств, что подтверждается увеличением показателей агрессивности, тревожности, ухудшением показателей самочувствия, активности и настроения (рис. 4). В литературе высказывается мнение, что агрессивное поведение является каналом разрядки возбуждения, возникающего при конфликтах. При этом женщины рассматривают агрессию как выражение эмоционального напряжения при гневе, как некоторый защитный механизм. По мнению Е. П. Ильина, между агрессивным поведением и уровнем тревожности существует прямая связь [1].

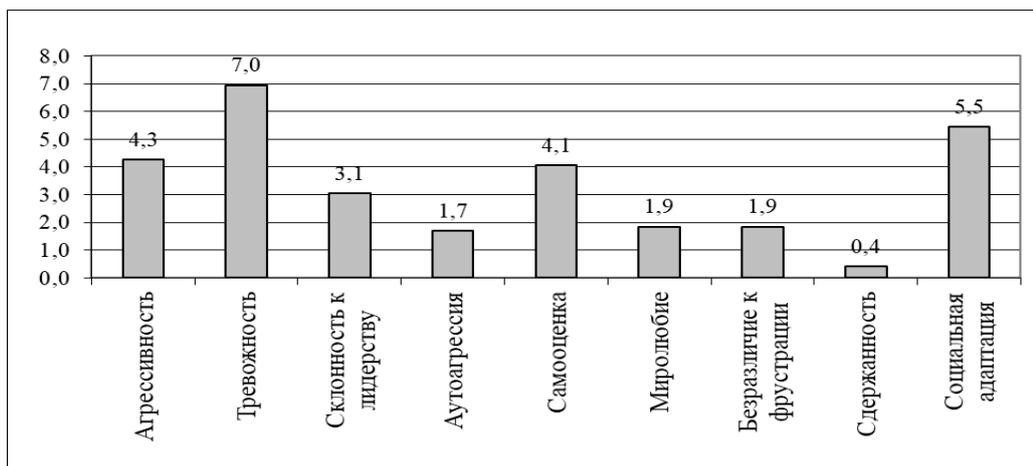


Рис. 4. Психологический профиль студентов

Поскольку экстрапунитивность характеризует возбуждение нервной системы, интрапунитивность обозначает направленность фрустрации на себя, а импунитивность свидетельствует об отсутствии фрустрации (или характеризует торможение нервных процессов), следовательно, чем выше показатели экстрапунитивности, тем напряженнее фрустрация. Доминирование импунитивной направленности свидетельствует о психологическом благополучии студентов в учебной деятельности. Так, доминирующие показатели экстрапунитивности определяет нерациональный расход «эмоциональной энергии». Превалирование интрапунитивной направленности над остальными характеризует внутреннее напряжение и глубокое переживание. Преобладание импунитивной реакции над остальными психологическими направлениями свидетельствует об отсутствии напряженности в ситуации фрустрации. Выявленная психофизическая напряженность студентов, на наш взгляд, можно объяснить рассогласованием возбудительных и тормозных процессов высшей нервной деятельности и дезадаптационным состоянием молодых людей в учебном процессе.

Своевременное психолого-педагогическое вмешательство преподавателя будет способствовать переходу напряженности на более высокий импунитивный, уровень. Если этого не предпринять, то фрустрация переходит от высокой экстрапунитивности к депрессии. Состояние депрессии сопровождается переживаниями, подавленностью, безысходностью в решении учебных задач.

Далее было проанализировано отношение молодых людей к физической культуре. На вопрос о месте спорта в жизни студентов были получены следующие ответы: ведут активный образ жизни лишь 26,5 % респондентов, не занимаются вовсе из-за ограничений по здоровью 4,1 %, ограничиваются занятиями физкультурой в вузе 51,7 % опрошенных, а 18,2 % ведут малоактивный образ жизни (рис. 5).

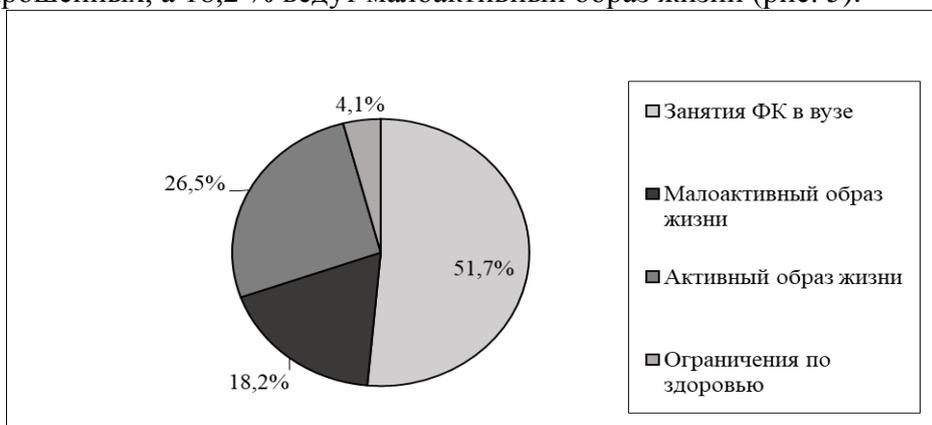


Рис.5. Место спорта в жизни студентов

Было также выявлено, что основная масса современных молодых людей, приходящих в вузы нефизкультурного профиля имеют к физической культуре позитивно-пассивное отношение (67,3 %). На вопрос об управлении стрессом около 20 % студентов ответили, что прибегают к помощи извне (успокоительные медикаментозные средства, употребление алкоголя, курение, избыточный прием пищи и т.д.), 32 % склонны держать все в себе, а 48 % умеют переключаться на хобби и спорт. Основным способом снятия стресса респонденты считают сон (76,6 %), общение с друзьями (56,8 %), прогулки на свежем воздухе (52,4 %), прослушивание любимой музыки (36,1 %). Лишь 10 % студентов для оптимизации психофизиологического состояния используют активные занятия физической культурой и спортом.

Выводы. В сложных условиях современной жизни под влиянием самых различных психогенных воздействий организм человека подвергается длительному психофизиологическому напряжению, которое характеризуется и является формой психического стресса.

Специфика студенческой жизни сопровождается повышенной интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузкой, что требует напряжения адаптивных механизмов и может повышать риск возникновения стрессовых расстройств, появлению неврозов, неадекватных форм поведения, что является серьезным препятствием в процессе адаптации и обучения в целом. Поэтому своевременное выявление и профилактика таких состояний, формирование стрессоустойчивости молодого поколения, как компонента психического здоровья, является актуальной задачей системы высшего образования и важнейшим фактором социальной стабильности общества.

Проведенное нами исследование позволило определить, что в студенческой среде 96 % молодых людей сталкивались со стрессом и разными способами преодолевали его. Лишь 48 % умеют с ним справляться без внешней помощи, а именно переключаться на спорт и хобби. Среди опрошенных, ведущих активный образ жизни (26,5 % от общего числа), 60 % учатся на уровне выше среднего, 13 % на «отлично» и занимаются научной работой. В этой группе нет ни одного человека, утверждающего, что находится в постоянном стрессе, что свидетельствует о положительном воздействии спорта на эмоциональное состояние и дисциплинированность.

Наибольшее негативное воздействие стресса испытывают студенты первого курса, особенно первокурсники специальной медицинской группы ввиду незавершенности морфологического и функционального созревания и снижения адаптивных ресурсов их организма. Поэтому данная категория молодых людей требует особого психолого-педагогического внимания.

Несомненно, в этот сложный и критический период в жизни молодых людей наиболее важное значение приобретает физическая культура как средство повышения адаптивных возможностей, стрессоустойчивости студентов и снижения психофизиологического напряжения. Часто студентам сложно найти время для полноценных занятий спортом, решить эту проблему помогают занятия физкультурой в вузе. Разработка и внедрение физического воспитания в процесс адаптации студентов, оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые как в самом начале, так и на разных этапах обучения, имеют важное профилактическое значение и должны быть направлены на предотвращение развития психосоматических заболеваний.

Результаты проведенных исследований позволяют дать некоторые практические рекомендации по регуляции психического состояния студентов в учебном процессе:

1. Внедрение новых оздоровительных технологий в физкультурную практику вуза на основе релевантной информации о возможностях и потребностях субъектов образовательного процесса. Учет функциональных, социально-психологических, мотивационно-ценностных и других особенностей студентов позволит достичь наилучших результатов в развитии их двигательной активности.

2. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности (массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, флешмобы, конкурсы, лотереи и др.).

3. Введение в учебный процесс основ здорового образа жизни (проведение физкультминуток на занятиях по различным дисциплинам, зарядки; оптимальный режим труда и отдыха; соблюдение санитарно-гигиенических условий; улучшение работы университетской столовой; организация мест отдыха; и др.).

4. Использование широкого арсенала традиционных средств, методов и приемов физического воспитания, способствующих психологической коррекции на занятиях (упражнения на развитие равновесия, координации, статокинетической устойчивости; стрейчинг, мышечная релаксация; дыхательная гимнастика; аутосуггестия, идеомоторная тренировка и др.). Это позволит обеспечить оптимальный уровень психологического благополучия занимающихся, а также, благодаря распространению через соматическую и вегетативную нервные системы, общее оздоровление организма.

5. Обязательным условием снижения психической напряженности студентов в учебном процессе является создание положительного эмоционального фона и адекватного психологического климата на занятиях (правильный выбор музыкального сопровождения; новизна содержательного компонента занятий; стиль общения, педагогический такт, творчество, общий уровень культуры преподавателя и др.).

Данные профилактические мероприятия способны купировать нарушения, связанные с деструктивным влиянием стресс-факторов студенческой жизни, способствовать оптимизации психофизиологического состояния, повышению резистентности организма, уровня профессиональной готовности и социального статуса личности студентов для поддержания на должном уровне показателей их психосоматического здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2002. – 544 с.
2. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
3. Перепелюкова, Е. В. Оптимизация психофизиологического состояния студенток-первокурсниц специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительным шейпингом: дис. ... канд. пед. наук. – Тюмень, 2005. – 214 с.
4. Перепелюкова, Е. В. Особенности психоэмоционального состояния студенток первого курса / Е. В. Перепелюкова, Т. Ю. Каратаева // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: материалы XI Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 175–178.
5. Перепелюкова, Е.В. Стресс и спорт: их связь в жизни студента / Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина, К. В Куликовских // Шаг в науку: сборник материалов I Междун. науч.-практ. конф. – Махачкала: АЛЕФ, 2018. – С. 136–143.
6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
7. Психологические тесты с ключами: сайт. – URL: <https://www.liveinternet.ru/users/4644326/post320144030> (дата обращения 22.03.21)
8. Тест фрустрации Розенцвейга: Методика психокоррекции личности / сост. И. А. Виноградова. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 1998. – 16 с.
9. Физиология человека / под ред. А.А. Семеновича – Минск: Белорусский Дом печати, 2009. – 544 с.

PECULIARITIES OF SPORTS PSYCHOLOGY IN FOREIGN STUDIES

*Perepelitsina S.A., undergraduate
Borisenko E.G., PhD, associate professor
FSFEI HE "VSPEA", Volgograd, Russia*

Abstract. The article presents an analysis of foreign sports psychologists' research in the field of sports psychology. An analysis was made of the psychological factors influencing sports success and the psychological tricks used by world-class athletes were determined. It has been shown that the thinking of the winner helps to show everything that he is capable of, and the correct attitude of the athlete allows realize in competition all abilities to the full extent.

Keywords: cogitation, psychological strategies, sports psychology, success.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА В ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

*Перепелицина С.А., студентка группы 101
Борисенко Е.Г., к.п.н., доцент, stolbovich@mail.ru
ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ исследований спортивных зарубежных психологов в области психологии спорта. Проведен анализ психологических факторов, влияющих на спортивную успешность, и определены психологические приемы, которыми пользуются спортсмены мирового класса. Выявлено, что мышление победителя помогает показать все, на что он способен, а правильный настрой спортсмена дает реализоваться на соревнованиях всем способностям в полной мере.

Ключевые слова: мышление, психологические стратегии, психология спорта, успешность.

Introduction. The relevance of this work is connected with the need to study the peculiarities of the psychology of sport in foreign studies, as sport demands more and more physical possibilities and moral qualities from the athlete. Professional sports, as a special type of professional activity, differs significantly from other professions, especially the compressed model of professionalization which implies early specialization, culmination and end of career. Since the professional success of an athlete is in itself a requirement not only for a profession, but also for society, which implies increasing the personal and social responsibility of a professional, research into the psychological factors of sports success is particularly relevant. The purpose of this study is to identify and analyze the peculiarities of sports psychology in foreign studies. At the present stage, a great deal of researches has been devoted to this issue. Some of them are devoted to the individual typological peculiarities and peculiarities of the nervous system of athletes necessary for them to reach the peak of skill, others – to professionally important qualities of athletes, others – to study their value and mental sphere. The impact of psychological factors on the success of a professional athlete was, however, seen in the context of a substantive and operational approach, outside the context of their possible interrelationship. Therefore, it is necessary to consider how psychology influences on athletes' professional success in sports of higher achievements.

Research results. Analysis of foreign psychological sources showed that the concept of "Psychology of Sport" was introduced by the founder of the Olympic Movement Pierre de Coubertin. However, despite its existence, little attention was paid to the psychology of sport. This situation continued until the Second World War. This was because sport was not considered an important part of human life. After the Second World War, the situation

changed dramatically. In the face of unprecedented decline, countries have tried to surpass each other in sports. And as a consequence, winning international competitions was soon seen as an unprecedented achievement.

In the history of psychological science, the “Psychology of sport” proved that it has a direct influence on the right motivation development, the creation of a suitable emotional environment for each athlete and, ultimately, the result of a successful performance at competitions. From the second half of the 20th century to the present, dozens of seminars on the psychology of sports are held in Europe and America every year. Many leading foreign psychologists are undergoing additional training or retraining to participate in the development of best practices. To paraphrase one of Yogi Berra’s witty sayings: “Sport is 90% the work of the mind, and for the remaining half – the work of the muscle”, it is possible to make an input, that if you want to show the same results as the best athletes, then you have to think like them. This will require psychological training and the development of special cogitation skills, psychological strategies and exceptional wisdom.

The study found that world-class athletes are using certain psychological tricks. First of all, it is a particular positive thinking. Kari Abdul-Jabbar, the legendary basketball player, expressed the importance of the right attitude in sports very precisely: “The mind forces the whole body to work”. The great tennis player Novak Djokovich later made a resounding remark: “The physical training of the best 100 players is not so different. It’s all about being able to control the excitement, not let you down at the most important moment”. So as we can see, psychology in sports of higher achievement plays an important role. It is obvious that physical qualities are not enough to rise to the pedestal. Even naturally gifted athletes who want to develop all their data have to make enormous physical and psychological efforts, because the secret to their success is not the strength of muscle or impeccable technique – it is in the head.

In our view, whatever each of us takes on, whether it is work or sport, cannot be won without such qualities as self-confidence, concentration and self-control. The key to personal and sporting success is our true “I”, it allows to achieve unprecedented heights. It is necessary to remember that one must learn to think as a champion, since the mind of the winner helps to show everything that he is capable of. The correct attitude of the athlete allows realize all abilities in competition. A champion is, according to many foreign sports psychologists, the ideal balance of thinking, athleticism and technique. He is never afraid to show himself in any situation, spares no time and is not afraid to work.

Researches by foreign sports psychologists, as well as the stories of the winners, confirm that self-confidence is invaluable for success in sport. This is because self-confidence means self-control. For example, the legendary tennis player John McEnroe said: “a great athlete is steadfast in his hour of need. Before you succeed, you have to believe that you can do it. Tell yourself, I’ve done it before, I can do it now”. The focus should be on speech rather than defeat. In order to speak at the champion level, it is important to understand the importance of a good memory for victories and a short one for failures. All athletes once lose, but champions never remember failures. Instead, they anticipate positive experiences and move forward with confidence. You can hate to lose, but you don’t have to be afraid to lose. It’s confidence that leads an athlete to win, not self-confidence. Remember, if you see the perfection of others, then there’s some part of it already in you.

Conclusions. So, the study of psychology of sports is one of the most important areas today, because athletes, compared to other people, are more likely to face psychological and physical demands. Consequently, it is more difficult for them to cope with discomfort and internal personal problems. Therefore, the psychology of sport will not only help to find internal harmony, but will also encourage success, despite all difficulties.

REFERENCES:

1. R. Arnold, T. Edwards, T. Rees. Organizational stressors, social support, and implications for subjective performance in high-level sport // *Psychology of Sport and Exercise*, 39 (2018), pp. 204-212, 10.1016/j.psychsport.2018.08.010
2. V. Braun, V. Clarke. Using thematic analysis in psychology // *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2) (2006), pp. 77-101, 10.1191/1478088706qp063oa
3. S.M. Rice, R. Purcell, S. De Silva, D. Mawren, P.D. McGorry, A.G. Parker. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review // *Sports Medicine*, 46 (9) (2016), pp. 1333-1353, 10.1007/s40279-016-0492-2

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕАЛОВ И ЦЕННОСТЕЙ ОЛИМПИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Петров Н.Ю., преподаватель, petrov-yu@mail.ru
Шарманова Е.Д., студент
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Аннотация. Статья посвящена исследованию проблемы формирования идеалов и ценностей олимпизма у юных спортсменов. Представлена модель олимпийского образования в России. В рамках данной модели предлагается выделение следующих компонентов: «Олимпийское образование в высших учебных заведениях»; «Олимпийское образование в общеобразовательных школах, детских садах»; «Олимпийское образование в спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и т.п.». В ходе исследования выявлено, что формированию олимпийских идеалов и ценностей у юных спортсменов на базе спортивных школ олимпийского резерва должного внимания не уделяется в отличие от первых двух компонентов представленной модели.

Ключевые слова: проблема формирования идеалов и ценностей олимпизма у юных спортсменов, модель олимпийского образования, олимпийское образование в высших учебных заведениях, олимпийское образование в общеобразовательных школах, детских садах, олимпийское образование в спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва.

RESEARCH OF THE PROBLEM OF IDEALS AND VALUES OF OLYMPISM DEVELOPMENT IN YOUNG ATHLETES

*Petrov N.Yu., lecturer, petrov-yu@mail.ru
Sharmanova E.D., student
Volgograd State Physical Education Academy
Volgograd, Russia*

Abstract. The article is devoted to the study of the problem of the ideals and values of Olympism development among young athletes. The model of the Olympic education in Russia is presented. Within the framework of this model, it is proposed to distinguish the following components: "Olympic education in higher educational institutions"; "Olympic education at secondary schools, kindergartens"; "Olympic education at sports schools of the Olympic reserve, schools of the Olympic reserve, etc." In the course of the study, it was revealed that the development of Olympic ideals and values among young athletes on the basis of sports schools of the Olympic reserve is not given due attention, in contrast to the first two components of the presented model.

Keywords: the problem of the ideals and values development of Olympism among young athletes, the model of Olympic education, Olympic education in higher educational institutions, Olympic education at secondary schools, kindergartens, Olympic education at sports schools of the Olympic reserve, schools of the Olympic reserve.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема воспитания юных спортсменов осложнена сменой жизненно важных идеалов и ценностей. Очень часто спортсмены ради победы в соревнованиях идут на всевозможные нарушения морально-нравственных норм. Данный факт свидетельствует о необходимости разработки новых подходов к построению воспитательного процесса юных спортсменов. Идеи олимпизма, которые основываются на гуманизме, высоких духовных и морально-нравственных ценностях, представляются нам, как наиболее оптимальные средства воспитания личности современных спортсменов.

ЦЕЛЬ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного этапа исследования являлось выявление различных аспектов проблемы формирования идеалов и ценностей олимпизма у юных спортсменов.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Олимпийское образование направлено на приобщение различных категорий населения к идеалам и ценностям олимпизма и предполагает разработку учебных программ с учетом различных типов образовательных учреждений и спортивных организаций [7].

На наш взгляд современное олимпийское образование в России можно представить в виде некой многокомпонентной модели (Рисунок 1):

– первый компонент модели олимпийского образования **«Олимпийское образование в высших учебных заведениях»** (речь идет в основном о вузах физкультурного профиля) находится как бы во главе модели, так как его основной целью является подготовка специалистов в области физической культуры и спорта, способных в дальнейшем осуществлять воспитание различных слоев населения, в частности детей и молодежи, в духе олимпизма.

– второй компонент **«Олимпийское образование в общеобразовательных школах, детских садах»** отвечает за приобщение детей к идеалам и ценностям олимпизма, причем речь идет не обязательно о спортсменах. Олимпийское образование в школе направлено на формирование у учащихся ценностей здорового образа жизни, а также определенной системы знаний, мотивации интересов, ценностных ориентаций и установок, направленных на усвоение нравственных, эстетических, коммуникативных, экологических культурных норм, а также развитие его интеллектуальных, творческих и физических способностей [5].

– в рамках третьего компонента представленной модели **«Олимпийское образование в спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и т.п.»** должно осуществляться воспитание высоконравственной личности спортсмена, ориентированной на идеалы и ценности олимпизма при построении своей спортивной карьеры. Главная цель реализации данного компонента формирование образа жизни юных спортсменов, соответствующих идеалам и ценностям олимпизма.

Анализ литературных источников [2,3,4,6,8] показывает, что основное внимание специалистов приковано к разработке первых двух компонентов модели олимпийского образования, а вот формированию олимпийских идеалов и ценностей у юных спортсменов на базе спортивных школ олимпийского резерва должно внимания, к сожалению не уделяется.



Рисунок 1 – Модель олимпийского образования в России

Данный факт, также подтверждается результатами проведенного нами анкетирования спортсменов и тренеров спортивных школ олимпийского резерва города Волгограда.

В результате опроса спортсменов было выявлено, что большинство респондентов (68,4%) не знают, кем являлся Пьер де Кубертен, и в чём состояла его заслуга. 42,1% опрошенных не смогли сформулировать определение «Олимпизм». 47,4% юных спортсменов не знают о существовании основополагающих принципов олимпизма, заложенных в Олимпийской хартии.

Большинство опрошенных спортсменов (63,2%) не знают, что в соответствии с идеями Пьера де Кубертена Олимпийские игры должны были представлять собой сочетание спортивных состязаний в разных видах спорта и художественных конкурсов, а основное предназначение Олимпийских игр заключалось в воспитании гармоничной личности, сочетающей в себе спортивное мастерство, физическое совершенство, здоровье, красоту физически развитого тела, честность, великодушие, бескорыстие, высокую культуру общения.

Тем не менее, не смотря на низкий уровень знаний юных спортсменов об олимпизме и истинном предназначении Олимпийских игр большинству респондентов (57,9%) было бы интересно поучаствовать не только в спортивных состязаниях в рамках спортивной школы, но и в таких конкурсах как: конкурс на лучший рисунок в духе олимпизма, лучший девиз олимпийского движения и тому подобное. 47,4% опрошенных хотели бы, чтобы тренеры проводили с ними небольшие беседы об олимпизме, истинном предназначении Олимпийских игр и истории олимпийского движения.

Опрос тренеров показал, что 100% опрошенных специалистов в общих чертах знакомы с основными принципами олимпизма. Под воспитанием в духе олимпизма:

– одна половина опрошенных тренеров (50%) понимают воспитание в духе честной борьбы;

– другая же половина (50%) дает более широкое определение. По их мнению, воспитание в духе олимпизма – это процесс подготовки спортсменов, задачами которого являются не только достижение высоких спортивных результатов в ходе честной борьбы, но и воспитание морально-нравственных качеств.

При этом все опрошенные специалисты согласны с утверждением, что юных спортсменов необходимо воспитывать в духе олимпизма.

Большинство опрошенных тренеров (75%) имеют узкое представление об олимпийском образовании, под которым они понимают получение знаний об олимпийском движении, истории и принципах олимпизма. По мнению 75% опрошенных специалистов было бы целесообразно в подготовку учащихся спортивных школ олимпийского резерва включить элементы олимпийского образования, с целью формирования основных принципов олимпизма, а именно: воспитание юных спортсменов по принципу человеколюбия, доброжелательности, честной борьбы, не преемственности применения допинга, уважения себя и окружающих, соблюдения этнической терпимости и т.п. 75% опрошенных тренеров считают, что они обладают достаточным уровнем знаний и располагают специальной научно-методической литературой для воспитания спортсменов в духе олимпизма. При этом у 25% опрошенных тренеров нет желания заниматься данной проблемой.

Также при помощи анкетирования тренеров нами была предпринята попытка выявить наиболее целесообразные формы работы по формированию у воспитанников спортивных школ олимпийского резерва идеалов и ценностей олимпизма, в качестве таковых были выделены:

- беседы на данную тематику (по мнению 50% опрошенных специалистов);
- беседы, соревнования, непосредственно сам тренировочный процесс (по мнению 25% опрошенных специалистов);
- тематические классные часы (по мнению 25% опрошенных специалистов).

Кроме того, 75% опрошенных тренеров положительно относятся к проведению различных конкурсов и квестов в духе олимпизма в рамках внутренних соревнований на базе спортивных школ олимпийского резерва.

Проведенные исследования позволили установить, что:

- для юных спортсменов СШОР характерен низкий уровень знаний об олимпизме, истинном предназначении Олимпийских игр, а также о существовании основополагающих принципов олимпизма;

- почти у половины опрошенных спортсменов в ходе анкетирования проявился интерес к теме олимпизма, олимпийским играм и истории олимпийского движения (данные факты подтверждают необходимость совершенствования 2 и 3 компонентов модели олимпийского образования);

- для тренеров спортивных школ олимпийского резерва напротив характерен достаточно высокий уровень знаний об основных принципах олимпизма. У опрошенных специалистов есть понимание необходимости воспитания юных спортсменов в духе олимпизма и включения элементов олимпийского образования в подготовку учащихся спортивных школ олимпийского резерва (данный факт свидетельствует о довольно высокой степени реализации 1 компонента модели олимпийского образования);

- у одной четвертой опрошенных тренеров нет желания заниматься проблемой формирования идеалов и ценностей олимпизма у своих воспитанников (данный факт свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования 1 компонента модели олимпийского образования **«Олимпийское образование в высших учебных заведениях»**, а также о необходимости рассмотрения возможности разработки дополнительных способов поощрения тренеров осуществляющих работу по формированию идеалов и ценностей олимпизма у своих воспитанников).

На наш взгляд, учитывая, что в юном возрасте спортсмены еще находятся в поиске ценностей и идеалов, на которые они будут ориентироваться в дальнейшем при построении своей спортивной карьеры, современная спортивная подготовка, помимо основных задач (освоение техники и тактики избранного вида спорта; развитие двигательных качеств, необходимых для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта; обеспечение необходимого уровня специальной психической и теоретической подготовленности и т.п.) должна включать решение ряда задач олимпийского образования

[1], адаптированных под специфику деятельности юных спортсменов:

- формирование знаний о идеалах и ценностях олимпизма, о гуманизме в целом, об истории, целях и задачах Олимпийских игр и олимпийского движения;

- формирование ценностных ориентаций соответствующих идеалам и ценностям олимпизма: желание участвовать в соревнованиях и всегда демонстрировать в них честное и благородное поведение, не приемственность применения допинга, уважение себя и окружающих, соблюдение этнической терпимости, стремление быть участником олимпийского движения, желание разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать развитию олимпийского движения и т.д.;

- формирование чувства социальной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта олимпийских идеалов и ценностей и т.д.;

- формирование качеств и способностей, которые обеспечивали бы реализацию олимпийских идеалов и ценностей: высоконравственное поведение в спорте, умения и навыки правильного общения с тренерами, судьями и спортсменами, а также бережное отношение к природе в ходе занятий спортом, умения и навыки разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма и т.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Опираясь на результаты опроса спортсменов и тренеров, при воспитании юных спортсменов СШОР в духе олимпизма целесообразным является использование следующих форм работы: беседы и классные часы на олимпийскую тематику (для большего эффекта, возможно, приглашение олимпийцев, выдающихся тренеров, а также использование видеороликов на олимпийскую тематику), различные конкурсы (на лучший рисунок в духе олимпизма, лучший девиз олимпийского движения и т.д.), соревнования с применением олимпийской атрибутики и символики, квесты основанные на олимпийской тематике.

Перспективным направлением дальнейших исследований является:

- разработка для спортивных школ олимпийского резерва перечня тем бесед и классных часов на олимпийскую тематику, а также подбор и систематизация соответствующего данным темам материала;

- разработка различных конкурсов и квестов по олимпийской тематике, а также положений о соревнованиях с использованием олимпийской атрибутики и символики;

- оценка эффективности перечисленных мероприятий, направленных на формирование идеалов и ценностей олимпизма у юных спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баринов, С.Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности / С.Ю. Баринов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 7-13.

2. Дивинская, Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно-ориентированного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дивинская Елена Викторовна; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2003. – 23 с.

3. Прокопчук, Ю.А. Идеалы и ценности олимпизма как средство спортивно-гуманистического воспитания студенческой молодежи / Ю.А. Прокопчук, Л.В. Ярошенко, В.А. Юрченко // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. IV Всерос. науч. - практ. конф. – Волгоград, 1994. – С. 34-35.

4. Самусенков, О.И. Знания учащихся и тренеров ДЮСШ об олимпийском движении // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию Международного олимпийского комитета, Волгоград, 22-23 сент. 1993 г. - Волгоград: Перемена, 1994, с. 74-77.

5. Солдатенков, Ф.Н. Опыт использования средств олимпийского образования в формировании ценностей здорового образа жизни у учащихся 8-х классов на занятиях по физической культуре / Ф.Н. Солдатенков, Р.В. Абрамов, А.В. Фурсов, В.В. Шабанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 314-319.

6. Столяров, В.И. Олимпийское образование и воспитание спортсменов высокого класса / В.И. Столяров, А.С. Максимов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Москва // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №5. – С. 53-54.

7. Сучилин, А.А. Олимпийское образование каждому / А.А. Сучилин // Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. IV Всерос. науч. - практ. конф.- Волгоград, 1994. – С.72-74.

8. Черевач, И.В. Теоретическая концепция педагогической деятельности тренера в олимпийском движении / И.В. Черевач // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК, посвященный 80летию академии. – М: «Физкультура, образование и наука», 1998, С. 215-221.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

*Пилушкина В.Л., преподаватель, gureeva.vlada@list.ru,
Гуреев Д.Л., старший преподаватель, ansver03@yandex.ru
Гордеева Е.Н, старший преподаватель, gordeeva-en@mail.ru
Огурцова О.В., старший преподаватель, drachevskaia@yandex.ru
Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.,
Россия, Саратов*

Аннотация. В статье описаны основные аспекты современного состояния физической культуры в высших учебных заведениях, составлены актуальные задачи, стоящие перед физической культурой на начальном этапе обучения. Задачи адаптации молодых людей, оптимизации возрастного развития организма и сохранения работоспособности установлены в качестве основных направлений, которые требуют решения. Представленный подход подразумевает комплексное решение этих проблем, благодаря обширному использованию спортивных и подвижных игр, упражнений на гибкость.

Ключевые слова: адаптация, студент, физическая культура.

CONTENT AND ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

*Pilyushkina V.L., lecturer, gureeva.vlada@list.ru
Gureev D.L., senior lecturer, ansver03@yandex.ru
Gordeeva E.N., senior lecturer, gordeeva-en@mail.ru
Ogurtsova O.V., senior lecturer, drachevskaia@yandex.ru
Saratov State Technical University
Yuri Gagarin University
Saratov, Russia*

Abstract. The article describes the main aspects of the current state of physical education in higher education institutions, and presents the current challenges facing physical education at the initial stage of training. The problems of adaptation of young people, optimization of age-related development of the body and preservation of working capacity are

identified as the main areas that need to be addressed. The presented approach implies a comprehensive solution to these problems, thanks to the extensive use of sports and outdoor games, flexibility exercises.

Keywords: adaptation, student, physical education.

Введение. Задача дальнейшего развития страны ставит важный вопрос о повышении качества обучения, подготовки кадров, что требует поиска эффективных способов улучшения продвижение педагогического процесса в вузах. Применяемое содержание продиктовано предстоящей профессиональной деятельностью выпускников, и кроме того университетской практикой. Сейчас поиск новых подходов, которые могут дать поступательное движение в системе профессиональной подготовки актуален для всех дисциплин. О физической культуре (ФК) говорится в обосновании педагогических технологий, которые обеспечивают решение комплекса задач, возникающих перед дисциплиной. Нужно выделить, что в основном мнения специалистов сводятся к необходимости пересмотра содержания дисциплины на всех этапах обучения в вузе.

Следует обратить внимание на то, что все время обучения в университете включает в себя подготовку к осуществлению предстоящей профессиональной деятельности, пока каждый отдельный этап требует решения ряда этапных задач. Как известно, начальный период обучения в университете является определяющим по отношению ко всему процессу непрерывного профессионального обучения, а также имеет определенную специфику. В этом случае, необходимо выделить, что процессы адаптации активно присутствует во всей системе, на всех ее уровнях (физиологический, психологический, социальный). Особая значимость проблемы адаптации определяется новыми условиями проживания, а также большим объемом учебной нагрузки с первых дней обучения в вузах.

Известно, что учебная деятельность оказывает негативное влияние на организм обучаемых целого комплекса неблагоприятных факторов. Как считают эксперты, наиболее выраженное действие оказывают нервно-эмоциональное напряжение и гиподинамия. Следует обратить внимание, что зачастую студенты вузов на начальном этапе – это молодые люди в возрасте от семнадцати до восемнадцати лет. Всецело обосновано, что для этого возраста характерен активный рост и развитие организма, то есть незавершенность формирования ряда систем и механизмов. Безусловно, этому факту необходимо особенное внимание при разработке основных аспектов физической культуры [1].

Цель исследования: определить содержание и направленность физической культуре в университете на начальном этапе обучения.

Методы и организация исследований. Полученным результатам было необходимо провести исследования для оценки реальной ситуации и физической активности обучаемых в вузах на ранних этапах. С этой целью были изучены характеристики их двигательной активности в недельном, месячном и годичном циклах.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты позволяют отнести двигательную активность студентов вузов к крайне низкой. Следует заметить то, что речь идет не только о двигательной активности, связанной с физическими нагрузками, но и общем объеме движений по возрастным нормам. Данные исследований подтвердили надобность поиска подходов и обоснований, которые бы соответствовали решениям в отношении содержания физической культуры.

Решение проблемы обоснования содержания и направленности физической культуры на начальном этапе обучения в вузах требовало изучения влияния ряда факторов, которые связаны с процессом обучения. Прежде всего, следует отметить отрицательную, из года в год, динамику уровня здоровья поступающих контингентов.

Сегодня приходится признать тот факт, что более 30% абитуриентов имеют различные диагнозы, которые предполагают ограничения для занятий спортом. Во-вторых, важно отметить, что отмена вступительных экзаменов по физическому воспитанию при обучении в вузах с особыми условиями труда имела негативные последствия. В-третьих, становится очевидной слабая обоснованность используемых методик в практике физической культуры. Говорится о недостатке методик, обладающих высокой эффективностью и формирующим потенциалом как для юношей, так и для девушек, которые одинаково востребованы и доступны каждому (уровень здоровья и физической подготовленности).

Названные аспекты вызвали необходимость решения комплексной задачи в рамках ограниченного времени, данного на дисциплину. Если быть точнее, то нужно найти и доказать такое содержание физической культуры в первый год обучения в вузе, которое не отменяло бы профессионально-прикладной направленности (развитие профессионально значимых физических способностей и формирование соответствующего двигательного фонда) вместе с тем обеспечивало активно протекающих процессов развития организма обучаемых (возрастной аспект) и оптимизировало их адаптации. Опыт решения аналогичных задач показывает сложность выбора критериев оценки результатов отношения всех одновременно решаемых задач. В данном случае в качестве универсального, объективного и достаточно информативного критерия был принят текущий уровень работоспособности [3]. Долгосрочное наблюдение и анализ традиционно используемого содержания физической культуры в вузах способствовали проявлению ряда факторов, существенно уменьшающих эффективность существующего образовательного процесса.

Здесь нужно заметить недостаточное обоснование и низкую эффективность используемых методик, необоснованную перегруженность содержания специальными методами и действиями, недостаточную нацеленность физической культуры на решение задач, продиктованных со стороны возраста учащихся и слабую ориентированность процесса на решение задач, которые являются специфическими для начального периода обучения в вузах [2].

Конкретные исследования вопросов возрастной специфики первых курсов в вузах по показателям возрастной динамики основных систем организма способствовали получению ответов на ряд важных вопросов. В результате были детализированы вопросы способностей организма молодых людей, особенности реакции на влияние физической нагрузки разной формы, возрастной динамики роста, показателей физических возможностей. На основе полученных данных и результатов было установлено, что соответственными в отношении возрастных особенностей учащихся начального периода обучения в вузах выступают координационные комплексы, динамические упражнения, обладающие высоким формирующим потенциалом, и по мимо этого упражнения для развития гибкости.

Исследователи в наши дни выделяют высокую профессионально-прикладную значимость направленного развития психофизиологических механизмов, которые гарантируют разные виды деятельности и подвижности в суставах. Результаты анализа применяемого сегодня содержания физической культуры в вузах позволяют утверждать о крайне недостаточном внимании к развитию координационных способностей и гибкости. Причинами сформировавшейся ситуации является как сложившийся традиционный подход, так и необоснованных и постоянно применяемых контрольных упражнений [4]. Тогда же, проведенный опрос показал наибольшую популярность среди учащихся спортивных и подвижных игр, а также упражнений на гибкость из содержания различного рода восточных практик, современных направлений фитнеса.

Последующие исследования показали, что целенаправленное использование упражнений, активно влияющих на психофизиологические механизмы, обладающих сильным эмоциональным фоном, а также упражнения на гибкость эффективно обеспечивают поддержание работоспособности. Всесторонний обзор теоретических

основ и практических рекомендаций по использованию спортивных и подвижных игр в различных педагогических процессах и упражнениях из различных восточных техник позволило уточнить их содержание с учетом специфики решаемых на начальном этапе обучения в вузе задач и возрастных характеристик обучаемых. Полученные выводы нашли обоснование в ходе изучения опыта использования подобного рода содержания физической культуры в рамках профессиональной подготовки обучаемых в зарубежных странах.

Вывод. Проверка результативности сделанного содержания физической культуры показала возможность в одно и тоже время решать задачи с целью оптимизации процессов их адаптации, выполнение комплекса возрастного развития оказало содействие повышению уровня их физической подготовки. Объективным критерием оценки правильности выработанных заключений является показатели динамики работоспособности первокурсников вуза в годичном цикле, которые существенно превысили показатели прошлых лет. В частности, следует отметить, что использование разработанного содержания физической культуры дало возможность посещать обычные занятия значительную часть обучаемых, имеющих освобождения от занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Болотин, А.Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов /А. Э. Болотин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: материалы конференции. – 2013. – № 1. – С. 164-165.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

3. Кашин, Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической

подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения: на примере вузов МВД: автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кашин Н.И. – СПб., 2005. – 24 с.

4. Матвеев, А.П. К проблеме содержания образования по физической культуре в контексте требований стандарта второго поколения / А.П. Матвеев, Ю.И. Разинов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 6. – С. 53-57.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Пономарева А.С., студент, anaponka@bk.ru
Санкт-Петербургский Государственный архитектурно-строительный университет
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Физическое воспитание составляет одну из важнейших составляющих в развитии личности. В статье нашло свое обоснование утверждение, что физическая работоспособность тесно связана с духовной сферой деятельности личности. Автор поставил перед собой задачу выявить проблемы дисциплины “Физическая культура” и рассмотреть пути ее дальнейшего развития в условиях возрастания геометрической прогрессии ежедневной нагрузки на обучающихся в эру информационных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, двигательная активность, физическая подготовка, интеллектуальная деятельность, учитель физкультуры

PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL: PROBLEMS AND PROSPECTS

*Ponomareva A.C., student, anaponka@bk.ru
Saint-Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering
Russia, Saint-Petersburg*

Abstract. Physical education is one of the most important components of personal development. In the article, the assertion that physical efficiency is closely related to the spiritual sphere of the individual's activity has its basis. The author has set himself the task of identifying the problems of the discipline "Physical Education" and considering ways of its further development in the conditions of increasing geometrical progression of the daily workload of the learners in the information age.

Keywords: physical education, physical culture, physical activity, physical training, intellectual activity, physical education teacher

Физическая активность стимулирует работу органов и тканей нашего организма, тем самым оптимизирует в том числе и работу нервной системы. Она становится неотъемлемой частью жизни каждого человека. В журнале «*Medicine&ScienceinSports&Exercise*» в апреле 2017 года была выпущена серия статей о том, что у детей в возрасте от 9 до 11 лет физическая подготовка и хорошая память тесно взаимосвязаны, т. е. если ребенок физически развит (в рамках своей возрастной категории), то он демонстрирует успехи в учебе. Многие авторы сошлись во мнении о положительном влиянии физических нагрузок на развитие нейронных связей в различных отделах головного мозга, отвечающих за мышление, обучение и память, благодаря которым и происходит интеллектуальная деятельность. Благотворное влияние физических нагрузок на интеллект, память и стрессоустойчивость связано не только с нейрофизическими факторами в работе головного мозга, но и с гормональными. Так, выработка эндорфинов сводит к минимуму дискомфорт и боль от упражнений, позволяет бороться со стрессом и поддерживать легкость и ясность ума.

Таким образом, исходя из выше сказанного и в период реформ в школьном образовании, целью нашего исследования является выявление перспектив и проблем в реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

Физическое воспитание — это такой вид воспитания, которое обучает двигательным упражнениям, формирует физические качества, и формирует осознанную необходимость приобщения к физкультурным занятиям. Спервобытных времен агентами физического воспитания были игры, состязания, испытания, имитирующие трудовые процессы, все это сложилось в систему физического воспитания. Позднее оно приобрело вид государственной системой подготовки юношей к гражданской и военной службе, развивая молодёжь в верховой езде, фехтовании, стрельбе из лука и т. д. С развитием общества развивалась и система физического воспитания: зародились спортивно-гимнастические движения, возникли кружки и секции по отдельным видам спорта.

Термин «физическая культура» впервые появился в Англии в конце прошлого века. Физическая культура не только подготавливает людей к жизни и труду с помощью физических упражнений и естественных сил природы, а также других факторов, определяющих состояние здоровья человека и уровень его физической подготовки.

Уроки физической культуры в школах важны по многим причинам, наиболее распространенная — это недостаток двигательной активности. В младших классах недостаток двигательной активности связан с переизбытком энергии. Детям очень тяжело выдержать 45 минут урока. Им необходимо выплескивать всю энергию, накопившуюся за урок и порой перемены просто не хватает. А на уроках физической культуры детине только бегают, прыгают, играют в догонялки и

соревнуются в эстафетах, но и учатся дисциплине, т. к. все задания должны выполняться только по команде учителя, дабы избежать несчастных случаев.

В средней и старшей школе недостаток двигательной активности связан с увеличением количества учебных часов. Нагрузка возрастает, равно как и количество времени, проводимом в сидячем положении. В среднем, ученики средней и старшей школы сидят около 5–6 часов ежедневно, Итог: более половины дня ученики почти не двигаются, что пагубно сказывается как на их здоровье, так и на настроении и мозговой деятельности.

В настоящее время политика почти всех учебных заведений как нашей страны, так и всего мира, направлена на приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни и пропаганде регулярных занятий физической культурой. Школы очень активно привлекают своих учеников к занятиям спортом. Первый этап – банальное посещение уроков физкультуры. По программе ФГОС все учащиеся обязаны сдавать нормативы, согласно своему возрасту. Во-вторых, школьников активно подготавливают к сдаче комплекса ГТО. Комплекс ГТО – это тоже своего рода стимул к приобщению школьников к спорту. Помимо ГТО, школы проводят районные, городские и областные любительские спартакиады по разным видам спорта. Обычно это те отрасли физической культуры, которые изучаются в школе (игровые виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, флорбол, те хоккей на траве, а также лыжные гонки и соревнования по плаванию). Стали популярны «дни здоровья» иначе «тур.слеты», когда вся школа выбирается на стадион или в лесопарк, оборудуются станции, для прохождения различных заданий (стрельба, знания по оказанию ПМП, кросс, эстафеты и т. д.)

Проблем физического воспитания в школе можно выделить несколько. В первую очередь это нежелание учеников заниматься физкультурой. Если проследить посещаемость уроков физкультуры с 5 по 11 класс, можно заметить отрицательную динамику. Т. е. школьники просто прогуливают ненужный, как им кажется, предмет. Для решения данной проблемы необходимо заинтересовать ребят, подтолкнуть их к занятиям физической культурой. В этом могут помочь челленджи, например, шагомер (кто больше пройдет шагов за месяц), различные мероприятия соревновательного характера.

Вторая проблема – незаинтересованность самих преподавателей. К сожалению, многие учащиеся отмечают: учитель физкультуры никак не заинтересован в преподнесении материала своей дисциплины. Ученики либо пишут различные рефераты, делают презентации, чтобы учителю было за что поставить оценку, либо бесцельно бегают кроссы и выполняют упражнения с мячом. Решением этой проблемы могут послужить специальные курсы для преподавателей, на которых им помогут вернуть интерес к преподаваемой дисциплине.

Таким образом, главная задача физического воспитания заключается в поддержании организм человека в тонусе, позволяющего ему бороться с неблагоприятными факторами окружающей среды, в том числе и с актуальными в настоящее время инфекционными заболеваниями. Для этого необходимо повсеместно пропагандировать занятия физкультурой, в этом может помочь технический прогресс: различные спортивные конкурсы в социальных сетях, челленджи, аккаунты спортивных тренеров. Приобщение школьников к физической активности путем здорового соперничества может дать положительный результат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Марина Лемуткина ВОЗ: здоровье российских школьников хуже, чем у их зарубежных сверстников// «Московский комсомолец»-2019–№28028
2. Кирилл Стасевич Физическая активность и мозг// «Наука и жизнь»-2017–№9
3. Съедова С.Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях/ С. Г. Съедова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. -2018.- Т.3, №4.-С.133-136.

СТРУКТУРИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИПЛЬ-ЧЕЗЕ

*Понимасов О. Е., к.п.н, o-ponu@mail.ru
Северо-Западный институт управления РАНХиГС
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. С целью повышения эффективности подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов в беге на 3000 м с препятствиями разработаны модельные характеристики технико-тактической подготовленности легкоатлетов. Установлено, что владение современной техникой стипль-чеза обуславливает эффективность тактической подготовки спортсменов на основе овладения модельными показателями техники бега и преодоления барьерных, заглубленных препятствий и умения распределять физиологические резервы организма. Показатели техники бега с препятствиями могут использоваться для оценки эффективности тактической подготовленности спортсмена массовых спортивных разрядов.

Ключевые слова: стипль-чез, технические показатели, тактическая подготовленность.

STRUCTURING OF TECHNICAL AND TACTICAL INDICATORS OF ATHLETES OF THE UNIVERSITY TEAM SPECIALIZING IN THE STEEPLECHASE

*Ponimasov O. E., PhD
North-West Institute of Management, RANEPA
Russia, St. Petersburg*

Abstract. In order to increase the effectiveness of training athletes of mass sports categories in the 3000m hurdles run, model characteristics of the technical and tactical readiness of athletes have been developed. It has been established that possession of modern steeplechase technique determines the effectiveness of tactical training of athletes on the basis of mastering model indicators of running technique and overcoming barrier, buried obstacles and the ability to distribute the physiological reserves of the body. The indicators of the obstacle course technique can be used to assess the effectiveness of the tactical readiness of an athlete of mass sports categories.

Keywords: steeplechase, technical indicators, tactical readiness.

Введение. Сложность определения понятия тактики заключается в отсутствии точно измеряемых результатов реализации тактических схем соревновательной борьбы. Показатели тактических действий не могут быть измерены количественными оценками. Внутренние факторы и тенденции не имеют явного внешнего проявления и трудно диагностируемы [4, 6].

Тактическое мастерство определяется как искусство ведения соревновательной практики. Оно складывается из теоретических знаний, практических навыков оценки обстановки и условий состязаний, умения принимать адекватные решения, знание собственного уровня подготовки и функциональной подготовленности соперника. Тактическая подготовленность – это способность управлять двигательным потенциалом во время соревнований, контролировать и корректировать движения, влиять на соревновательные действия соперника. В разных видах спорта тактика интерпретируется с многочисленными вариациями определений [2, 3].

Бег с препятствиями на 3000 м – один из самых сложных технико-тактических дисциплин в программе легкой атлетики. Одной из основных проблем тренировочного

процесса является синхронизация тактической и технической подготовки спортсменов [1, 7].

Черты техники бега с препятствиями на 3000 м имеют специфические особенности. Фрактальную структуру техники стипль-чеза составляют: старт и стартовый разбег, бег по дистанции, преодоление различных по типу препятствий. В связи с наличием препятствий барьерного типа и сочетание барьера с ямой, заполненной водой, техника выполнения соревновательного упражнения стипль-чеза характеризуется многоструктурностью действий, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств, выносливости, прыжковой устойчивости, ловкости, пространственного баланса [5]. Сочетание бега, прыжков вверх, в длину, на дно заглубленного препятствия нарушает равномерность ритма и темпа выполнения упражнения и предъявляет особые требования к распределению собственных функциональных резервов, умению варьировать пространственно-временными характеристиками движений, использовать изменение ритмического характера действий с целью восстановления и активизации внутренних резервов организма. Структура спортивного мастерства в целом включает в себя не только технику бега и преодоления препятствий, но также факторы и характеристики, которые участвуют в контроле и регламентации действий бегунов стипль-чеза, достигающих высоких результатов. В связи с этим тактическая подготовленность спортсменов стипль-чеза неразрывно связана с техникой бега и преодоления высотных и углубленных препятствий и может быть оценена с помощью количественных показателей технической подготовленности.

Методы и организация исследования. С целью повышения эффективности подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов в беге на 3000 м с препятствиями разработаны модельные характеристики технико-тактической подготовленности легкоатлетов.

В исследовании приняли участие 15 легкоатлетов, специализирующихся в беге на 3000 м с препятствиями, спортивной квалификации от 2-го спортивного разряда до кандидата в мастера спорта (КМС).

Интегральные показатели техники бега и преодоления препятствий использовались для оценки тактических умений спортсменов варьировать техническими показателями в ходе выполнения соревновательного упражнения. Интегральной оценкой эффективности тактической подготовки являлась разница между бегом с препятствиями на 3000 м и бегом на 3000 м.

Инструментальные алгоритмы исследования составили алгоритмы работы программного продукта Star Trace 2D в целях количественного анализа биомеханических характеристик движений бегунов стипль-чеза массовых спортивных разрядов.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены основные технические показатели, характеризующие эффективность тактической подготовки к прохождению дистанции и преодолению препятствий спортсменами массовых спортивных разрядов различного уровня подготовленности.

После покидания стартовой линии спортсмен выполняет бег по дистанции с примерным подсчетом беговых шагов к первому препятствию. Расстояние между барьерами составляет 78-83 метров. В варьировании количества шагов между препятствиями проявляется тактическое мастерство спортсмена. Расстояние между препятствиями спортсменами массовых спортивных разрядов преодолевается за 43- 46 беговых шагов.

Высота препятствий в беге на 3000 м дает возможность несколько изменить структуру преодоления препятствий с незначительным наклоном туловища и широкой амплитудой движений ног. Фаза отталкивания характеризуется постановкой ноги с

наружного свода стопы несколько впереди от проекции центра тяжести тела. После этого ступня полностью касается поверхности бегового покрытия.

Таблица 1

Показатели техники бега на 3000 м с препятствиями

Показатель	Уровень подготовленности спортсменов		
	КМС	I	II
Расстояние от точки отталкивания до препятствия, см	178,9±25,6	162,3±22,7	145,0±17,8
Расстояние от препятствия до точки приземления, см	110,8±16,8	102,4±24,8	98,6±8,9
Наивысшая точка ОЦТ во время преодоления препятствия, см	133,1±35,4	135,7±26,8	130,4±11,2
Высота ОЦТ над препятствием, см	32,8±2,6	35,5±	36,3±8,8
Угол наклона туловища в момент преодоления барьер, град	28,4±6,5	26,3±3,7	25,8±5,9
Угол наклона туловища при приземлении, град	23,6±2,4	22,2±2,6	20,7±4,0
Бег на 3000 м (с)	541,7±23,8	557,9±34,2	598,4±36,8
Время преодоления препятствий, с	34,7±2,8	38,0±5,8	42,2±1,9
Количество беговых шагов между препятствиями	43,5±3,9	45,3±6,4	46,6±5,8

После прохождения вертикали бегун приподнимает сзади расположенную ногу, согнутую в коленном суставе. Преодоление препятствия начинается после того, как проекция центра тяжести тела смещается за точку опоры и заканчивается моментом постановки стопы перед спортсменом. Конец фазы перехода через барьер совпадает с увеличением наклона тела, движением противоположной руки в прямом направлении и активным разгибанием стопы. Бегуны стипль-чеза выносят ногу с большей амплитудой и начинают готовить ее к постановке после проноса бедра тыльной стороной над препятствием. С этого момента начинается энергичный подъем сзади расположенной ноги. Ее быстрое движение сопровождается движением противоположной руки назад.

При сходе с препятствия на первой фазе приземления нога согнута в коленном суставе, стопа готовится к активной фазе поддержки. Приземление спортсмена происходит примерно в 130-140 см от препятствия с активной амортизацией в коленном суставе. Движение руки происходит в противоположном направлении с активным движением опорной ноги. Это синхронизирует возобновление бега после преодоления препятствия. Оптимальная техника преодоления препятствий характеризуется быстрой фазой перехода через барьер, а также активной амортизацией стопы после преодоления препятствия.

Бег с выполнением 40 беговых шагов между препятствиями характеризуется более длительной фазой безопорного положения по сравнению с техникой бега, при которой спортсмены выполняют 46 беговых шагов между препятствиями. Это связано с тем, что большая часть легкоатлетов искусственно сокращает длину своего шага между препятствиями в первой половине дистанции. Независимо от ритма шагов между препятствиями, опорная фаза во время отталкивания по длительности превышает фазу приземления и амортизации. Главный показатель – время безопорного положения во время преодоления препятствий.

Ритм бега между препятствиями во многом зависит от функциональной подготовленности и необходимости восстановления соревновательного темпа передвижения по дистанции. Варьирование тактики прохождения дистанции

осуществляется за счет изменения темпа и ритма бега. Спортсмены более высокого уровня подготовки стараются бежать по дистанции и преодолевать препятствия в едином ритме. При беге в ритме 43-45 шагов между препятствиями в первой половине дистанции спортсмены не выполняют значительных ускорений и поддерживают равномерный ритм движений. Во второй половине дистанции бегуны стипль-чеза стараются увеличить силу отталкивания и в конце беговой дистанции используют максимальный уровень силовых возможностей. За 8-10 метров перед препятствием спортсмены увеличивают общий темп бега с целью набрать инерцию для преодоления барьера или ямы с водой. Отталкивание происходит за 1,5-1,8 м до препятствия, приземление – на расстоянии 0,9-1,3 м от барьера в зависимости от роста, функциональной и тактической подготовленности спортсмена.

Заключительная часть дистанции около 80 метров преодолевается при мышечной мобилизации с ускорением, похожим на спринт.

Проведенные исследования показывают, что бегуны стипль-чеза массовых спортивных разрядов затрачивают на преодоление препятствий 34-42 с. Общий результат выступления определяется как техническими навыками преодоления препятствий, так и умением тактически выдержано выстроить схему ведения соревновательной борьбы на основе целесообразного распределения физиологических ресурсов на протяжении дистанции.

Выводы. Бег с препятствиями – одна из самых сложных дисциплин беговой программы в легкой атлетике с точки зрения сопряженного проявления выносливости и технических навыков. Вместе с высоким уровнем развития выносливости спортсмены должны обладать углубленной технической и тактической подготовкой с учетом овладения техническими навыками и развития специальных качеств.

Владение современной техникой стипль-чеза обуславливает эффективность тактической подготовки спортсменов на основе овладения модельными показателями техники бега и преодоления барьерных, заглубленных препятствий и умения распределять физиологические резервы организма. Показатели техники бега с препятствиями могут использоваться для оценки эффективности тактической подготовленности спортсмена массовых спортивных разрядов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булкин, В. А. Особенности двигательной деятельности юных барьеристок / В. А. Булкин, Е. В. Сабурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 39-42.
2. Головкин, А. А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.
3. Курочкин, М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 259-262.
4. Курочкин, М. В. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 185-189.
5. Ольховская, О. Г. Формирование технико-динамической структуры движений юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, С. А. Барченко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 257-260.
6. Семенов, А. В. Принципиальные особенности методики развития скоростно-силовых качеств у бойцов по смешанным единоборствам / А. В. Семенов, А. В. Зюкин

// Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. – СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2015. – С. 121-126.

7. Потапова, Е. В. Структура обеспечения двигательной деятельности юных барьеристок в процессе спортивной тренировки / Е. В. Потапова // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: межвуз: сб. науч. трудов. Научно-исследовательский институт физической культуры. – СПб., 1996. – С. 171-176.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

*Попова И.Е., к. биол.н., доцент, delta8080@mail.ru
Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье приведен анализ особенностей стиля мышления и интеллекта квалифицированных прыгунов в воду. Показано, большинство атлетов характеризуются не высоким уровнем интеллекта. Установлено следующее процентное соотношение прыгунов в воду по стилю мышления: 50 % спортсменов имеют идеалистический стиль мышления, 26 % - синтетический стиль мышления, 12 % - реалистический стиль мышления. Уровень развития интеллектуальных способностей и стиль мышления необходимо учитывать в тренировочном процессе при подаче информации спортсменам для ее более эффективного усвоения.

Ключевые слова: прыжки в воду, психология, мышление, интеллект.

MENTAL PECULIARITIES AND THINKING STYLE OF QUALIFIED DIVERS

*Popova I.E., PhD, associate professor, delta8080@mail.ru
Voronezh State Institute of Physical Training
Russia, Voronezh*

Abstract. The article provides an analysis of the peculiarities of the thinking style and mental peculiarities of qualified divers. It has been shown that most athletes are characterized by a low level of intelligence. The following percentage of divers by style of thinking was established: 50% of athletes have an idealistic style of thinking, 26% have a synthetic style of thinking, 12% have a realistic style of thinking. The level of development of intellectual abilities and style of thinking must be taken into account in the training process when providing information to athletes for its more effective assimilation.

Keywords: diving, psychology, thinking, intellect.

Введение. Известно, что психологическое состояние спортсмена играет важную роль в структуре спортивной подготовки и успешности выступлений на соревнованиях [2, 3]. В ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности. Любой вид спортивной деятельности требует концентрации и высокого интеллектуально-волевого напряжения, что формирует и развивает мышление и интеллект спортсмена в соответствии со своей спецификой тактико-технических действий. Содержание, концентрация и направленность мышления спортсмена, развитие его интеллектуальных способностей играют важную роль в успешности спортивной деятельности и является первостепенной задачей для тренеров и спортсменов [1].

По этой причине целью исследования явилось изучение особенностей

мышления и интеллекта квалифицированных прыгунов в воду.

Методика и организация исследования.

Объектом исследования явились 30 квалифицированных прыгунов в воду высокого класса. Из них 7 девушек в возрасте от 13 до 19 лет и 23 юноши в возрасте от 13 до 23 лет.

Логическое мышление испытуемых оценивали при помощи тестов «Прогрессивные матрицы Равена» и «Индивидуальные стили мышления». Для этого применяли компьютерный комплекс для проведения психофизиологических и психологических тестов с регистрацией вегетативных и эмоциональных реакций «НС Психотест».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты методики «Прогрессивные матрицы Равена» показали, что у 38% испытуемых интеллектуальные возможности явно ниже среднего. Существенное снижение интеллекта показано у 25 % спортсменов. У такого количества прыгунов в воду интеллектуальные возможности явно выше среднего. У 12 % спортсменов выявлен средней интеллект (рис. 1). Полученные данные указывают на различные интеллектуальные способности спортсменов, однако большинство атлетов характеризуются не высоким уровнем интеллекта. В прыжках в воду много упражнений, которые необходимо заучивать и отрабатывать в течение длительного периода времени. Это вид спорта, в котором не требуется значительного анализа быстро меняющихся событий. По всей вероятности, интеллект в данном виде спорта не играет первостепенную роль, как например, в игровых видах спорта и единоборствах.

При оценке индивидуального стиля мышления испытуемых показано, что 50 % прыгунов в воду имеют идеалистический стиль мышления (рис. 2). Он проявляется в склонности к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем. Особенность Идеалистов – повышенный интерес к целям, потребностям, человеческим ценностям, нравственным проблемам; они учитывают в своих решениях субъективные и социальные факторы, стремятся сглаживать противоречия и акцентировать сходство в различных позициях, легко, без внутреннего сопротивления воспринимают разнообразные идеи и предложения, успешно решают такие проблемы, где важными факторами являются эмоции, чувства, оценки и прочие субъективные моменты, порой утопически стремясь всех и всё примирить, объединить. «Куда мы идём и почему?» - классический вопрос идеалистов.

26 % испытуемых характеризуются синтетическим стилем мышления (рис. 2). Он проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды, осуществлять мысленные эксперименты. Девиз Синтезатора – «Что если...». Синтезаторы стремятся создать по возможности более широкую, обобщённую концепцию, позволяющую объединить разные подходы, «снять» противоречия, примирить противоположные позиции. Это теоретизированный стиль мышления, такие люди любят формулировать теории и свои выводы строят на основе теорий, любят замечать противоречия в чужих рассуждениях и обращать на это внимание окружающих людей, любят заострить противоречие и попытаться найти принципиально новое решение, интегрирующее противоположные взгляды, они склонны видеть мир постоянно меняющимся и любят перемены, часто ради самих перемен.

12 % спортсменов имеют аналитический стиль мышления (рис. 2). Он ориентирован на систематическое и всестороннее рассмотрение вопроса или проблемы в тех аспектах, которые задаются объективными критериями, склонен к логической, методичной, тщательной (с акцентом на детали) манере решения проблем. Прежде чем принять решение, аналитики разрабатывают подробный план и стараются собрать как можно больше информации, объективных фактов, используя и глубокие теории. Они воспринимают мир логичным, рациональным, упорядоченным и предсказуемым,

поэтому склонны искать формулу, метод или систему, способную дать решение той или иной проблемы и поддающуюся рациональному обоснованию.



Рисунок 1. Интеллектуальные возможности квалифицированных прыгунов в воду



Рисунок 2. Стиль мышления квалифицированных прыгунов в воду

У 12 % прыгунов в воду выявлен реалистический стиль мышления (рис. 2). Он ориентирован только на признание фактов, и «реальным» является только то, что можно непосредственно почувствовать, лично увидеть или услышать, прикоснуться и так далее. Реалистическое мышление характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуаций в целях достижения определённого результата. Проблема для Реалистов возникает всякий раз, когда они видят, что нечто является неправильным и хотят это нечто исправить.

Таким образом, результаты полученных данных позволяют заключить, что большинство прыгунов в воду склонны к интуитивным, глобальным оценкам без осуществления детального анализа проблем. Однако стили мышления спортсменов различаются. Это необходимо учитывать при подаче информации атлетам для ее более эффективного усвоения.

Выводы

1. Выявлены различные интеллектуальные способности прыгунов в воду высокого класса. Однако большинство атлетов характеризуются не высоким уровнем интеллекта.

2. Установлено следующее процентное соотношение прыгунов в воду по стилю мышления: 50 % спортсменов имеют идеалистический стиль мышления, 26 % -

синтетический стиль мышления, 12 % - реалистический стиль мышления.

3. Уровень развития интеллектуальных способностей и стиль мышления необходимо учитывать в тренировочном процессе при подачи информации спортсменам для ее более эффективного усвоения.

Статья подготовлена по результатам НИР на тему: «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду», утвержденной приказом Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 г. «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019 – 2021 годы».

Список литературы

1. Дмитриев С.В. Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления?//Физическое воспитание студентов.– 2010. – № 3. – С. 17 – 30.

2. Brown C.N., Guskiewich K.M., Bleiberg D. Athlete characteristics and outcome score for computerized neuropsychological assessment: a preliminary analysis//Journal of athletics train. – 2007. – Vol. 42. – № 4. – P. 515 – 523.

Franchini E., Nunes A.V., Morales J.V. Del Vecchio F.B. Physical fitness and antropometrical profile of the Brazilian male judo team//Journal of physiological anthropology. – 2007. – Vol. 26. – № 2. – P. 59 – 67.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Примаченко П.В.

Боровая В.А., primascenkor@gmail.com

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, Гомель*

Аннотация. В статье представлено примерное содержание комплекса упражнений для метателей копья, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами. Предлагаемые комплексы применяются на этапе начальной специализации. Содержание комплексов может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов, в предложенных комплексах возможны различные корректировки: изменение веса снаряда, формы снаряда и др. Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, предложен недельный микроцикл в подготовительном периоде. Предлагаемая программа разработанного комплекса для юных метателей может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Ключевые слова: метания, скоростно-силовая подготовка, тренировка, физические качества.

THE FOCUS OF THE APPLICATION THE SET OF SPECIAL EXERCISES FOR MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT OF YOUNG JAVELIN THROWERS

Primachenko P.V.

*Borovaya V.A., primacenkop@gmail.com
Gomel State University named after F. Skarina
Belarus, Gomel*

Abstract. The article presents the approximate content of a set of exercises for javelin throwers, tested in practice with young athletes. The proposed complexes are used at the stage of initial specialization. The content of the complexes can be supplemented with various exercises, based on the level of training of young athletes, in the proposed complexes, various adjustments are possible: changes in the weight of the projectile, the shape of the projectile, etc. For a better analysis of the training work performed, aimed at developing the strength abilities of pushrod athletes, a weekly microcycle in the preparatory period is proposed. The proposed program of the developed complex for young throwers can be the basis for building various structural units of the training process, taking into account individual characteristics and training periods. This can be the basis for a young athlete to achieve the intended level of fitness, which should eventually be expressed in achieving high sports skills in the future.

Keywords: throwing, speed and strength training, training, physical qualities.

Введение. Хорошо известно, что один из важнейших факторов в методике тренировки принадлежит физической подготовке, как важнейшего компонента определяющего рост спортивного мастерства юного легкоатлета. Правильное включение и рациональное развитие двигательных способностей в различных циклах тренировки применительно к избранному виду легкой атлетики фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса [1, 4, 7, 10, 11, 12].

В тренировочном процессе спортсменов, представляющих различные виды спорта, имеют место быть специальные и общие физические упражнения. Так, общие физические упражнения применяются непосредственно в процессе разминки, а специальные ближе к тому моменту, когда спортсмен приступит к выполнению специальной работы, присущей определенному виду спорта [2, 3, 5, 6]. Роль этих упражнений велика, так как при правильном и рациональном подборе данных упражнений зависит успешность тренировочного процесса в целом, а также уровень развития специальных физических качеств у юных спортсменов-метателей на этапе начальной специализации [2, 9].

Вместе с тем, исследования показывают [8, 9], что на результат оказывает влияние еще целый комплекс качеств, имеющих различную степень значимости. Следует отметить, что метание копья является ациклическим и одними из наиболее технических дисциплин в легкой атлетике, требуя в своем исполнении сложных координационных и скоростно-силовых способностей от спортсмена.

Цель исследования. Выявить специальные физические упражнения, необходимые для развития специальных физических качеств у юных метателей копья.

Результаты исследования. Этап начальной специализации важная составляющая начала спортивной карьеры молодых спортсменов. На этом этапе необходимо не только начать закладывать основы техники метания копья, но и развивать необходимые специальные физические качества для юных метателей. Метание копья является скоростно-силовой дисциплиной легкой атлетики, поэтому и физические упражнения должны носить скоростно-силовой характер.

Следует отметить, что с юными спортсменами, специализирующимися в метании копья первоначальное обучение технике метания начинается не с непосредственным движением с основным снарядом, т.е. копьем, а с применения

упражнений с набивными мячами, металлическими блинами (2,5 кг и 5 кг.), также с металлическими шариками весом до 400 гр.

Для решения поставленной цели нами был проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, с помощью которой были выявлены специальные физические упражнения, применяемые со спортсменами на этапе начальной специализации в метании копья [2, 3, 9].

Таким образом, чтобы воздействовать на организм спортсменов: метателей копья на этапе начальной специализации следует применять комплекс специальных физических упражнений, который выглядит следующим образом:

Комплекс специальных физических упражнений с набивным мячом:

1. Броски набивного мяча стоя из-за головы в параллельной стойке (выполняется одной и двумя руками);
2. Броски набивного мяча с одного шага (выполняется одной и двумя руками);
3. Броски набивного мяча с трех, пяти шагов (выполняется одной и двумя руками);
4. Броски мяча с короткого разбега (выполняется одной и двумя руками).

Комплекс специальных физических упражнений с металлическими блинами весом 2,5 кг и 5 кг).

1. Выполнение попеременных вращений прямых рук вперед, в каждой руке металлический диск 2,5 кг.
2. Имитация захвата снаряда одной рукой с металлическим диском (2,5 кг или 5 кг) на месте из и.п. в финальном усилии;
3. Выполнение одного, трех, пяти скрестных шагов с приходом в и.п. финального усилия одной и двумя руками с металлическим диском (2,5 кг или 5 кг);
4. Броски одной и двумя руками с металлического диска (2,5 кг или 5 кг) с короткого и полного разбега.

Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, рассмотрим недельный микроцикл в подготовительном периоде. Для развития скоростно-силовых способностей использовалась комплексная программа средств. В основе ее лежал комбинированный метод применения различных скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, координацию, гибкость следующей последовательности их выполнения:

День 1. Направленность тренировки – силовая. Место проведения – спортивный манеж.

Программа:

1. Разминка:
2. Бег – 5 мин.
3. ОРУ (обще-развивающие упражнения) – 8 мин
4. СБУ (специально-беговые упражнения) – 7-8 мин.
5. Прыжки:
- 5.1. с места на 2-х ногах: 1серия×6 прыжков
- 5.2. с места на правой ноге 1серия×6 прыжков
- 5.3. с места на левой ноге 1серия×6 прыжков
6. Прыжки через плинт – 15 раз.
7. Упражнения на гибкость и расслабление - 5 мин.
8. Броски набивного мяча :
- 8.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10 раз.
- 8.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10 раз.
9. Выпрыгивания на 2-х ногах (с грифом 20 кг): 2×25 раз.
10. Подъем туловища на наклонной доске - 3×15 раз.
11. Игра с набивным мячом – 10 мин.

День 2. Направленность тренировки – развитие гибкость и общей выносливости. Место проведения – стадион.

1. Медленный бег: 20-25 мин, с обязательным контролем ЧСС в покое и после бега.

2. ОРУ на гибкость – 10-15мин.

3. СБУ(80-100м) – 8-10мин.

День 3. Направленность тренировки – развитие скоростно-силовых способностей. Место проведения – стадион.

1. Разминка – подвижная игра «Салки» - 10 мин.

2. ОРУ с набивными мячами - 10 мин.

3. Ускорения: 5×30м.

4. Метание копья:

4.1. стоя лицом по направлению метания – 15 раз.

4.2. стоя боком направлению метания – 15 раз..

5. Бег с низкого старта: 2×10м; 2×15м; 2×20м; 2×30м.

6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую/левую ногу) – 16 прыжков.

7. Упражнения на гибкость - 5 мин.

8. Медленный бег – 3мин.

День 4. Направленность тренировки – развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Место проведения – спортивная площадка.

1. Игра в баскетбол: 2×10 мин.

2. Броски ядра:

2.1. Броски ядра, стоя лицом по направлению к метанию – 15 раз.

2.2. Броски ядра, стоя спиной по направлению к метанию – 15 раз.

3. Ускорения с отягощением 5 кг: 5×30 м.

4. Сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением: 3 серии с максимальным количеством раз.

5. Прыжки:

5.1. с места – 15 отталкиваний;

5.2. тройной с места – 10 отталкиваний;

5.3. пятикратный – 5 отталкиваний.

6. Подвижная игра - 5 мин.

День 5. Направленность тренировки – развитие выносливости.

1. Кроссовый бег: 25-30 мин., с обязательным контролем ЧСС в покое и после физической нагрузки.

День 6. Отдых.

День 7. Направленность тренировки – развитие силовых способностей. Место проведения: можно выполнять дома.

Статические упражнения для мышц свободных верхних конечностей, туловища, свободных нижних конечностей – 60 мин.

Выводы. Таким образом, предлагаемые нами комплексы применяются на этапе начальной специализации. Но стоит отметить, что вышеописанные специальные физические упражнения применяют и высококвалифицированные спортсмены в метании копья. В предложенных комплексах возможны различные корректировки: изменение веса снаряда, формы снаряда и др. Содержание разминки юных спортсменов должна обязательно включать вышеописанные упражнения, т.к. с их помощью уменьшается травмоопасность при метании основного снаряда – копья, а также увеличивается амплитуда выполнения броска и быстрее у спортсмена появляется «чувство снаряда».

Предлагаемое содержание комплексов может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов. Также следует, на основании ежемесячного учета нагрузки метательной, беговой, силовой, прыжковой

направленности, вносить коррективы в содержание средств тренировки, так как каждое упражнение носит строго индивидуальную направленность.

Предлагаемая программа тренировочного процесса для юных метателей копья может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Всё это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анпилов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72.

2. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К.К. Бондаренко, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 5. - С. 50-52.

3. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 34-39.

4. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.

5. Врублевский, Е.П. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции / Е.П. Врублевский, А.Х. Хоршид, Д.А. Альбаркайи // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 9. - С. 22-24.

6. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30-34.

7. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств/ Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 257–261.

8. Костюченко, В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 70-77.

9. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья) / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский, М.В. Коняхин, С.В. Котовенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. унт им. Ф. Скорины. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. - 180 с.

10. Мирзоев, О.М. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб.-метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.У. Аванесов, Е.П. Врублевский. М., 2007. - 125 с.

11. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСИТ, 2007. – 352 с.

12. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. // Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - №4. - p. 3-

ОНЛАЙН ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Роженцев А. А., доцент, Ufa.darts@yandex.ru

Роженцев М. А., старший преподаватель

Ягафаров Р. Р., доцент

Васильев О. Д., студент

*Башкирский Государственный Аграрный Университет,
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье освещаются основные положения проведения соревнований по дартсу в дистанционном формате во время пандемии коронавируса.

Ключевые слова: дартс, дистанционный формат, жеребьевка турнира, интернет, онлайн турнир, соревнования, формат соревнований, онлайн-платформа для проведения соревнований.

ONLINE FORMAT OF COMPETITIONS DURING DISTANCE LEARNING

Rozhentsev A. A., associate professor,

Rozhentsev M. A., senior lecturer

Yagafarov R. R., associate professor

Vasiliev O. D., student

*Bashkir State Agrarian University,
Russia, Ufa*

Abstract. The article highlights the main facts of conducting darts competitions in a remote format during the coronavirus pandemic.

Keywords: darts, distance format, tournament draw, Internet, online tournament, competitions, competition format, online platform for competitions.

В ответ на пандемию коронавируса во всем мире и в нашей стране правительство ввело ряд ограничительных мер для противостояния распространению опасного заболевания. Карантин, дистанционное обучение, организационные условия Роспотребнадзора все это накладывает свой отпечаток на организацию соревнований. Альтернативой офлайн состязаний являются онлайн турниры. Мы поделимся своим опытом на примере онлайн кубка БГАУ по дартсу.

Как и при проведении всех соревнований, онлайн соревнования начинаются с подачи заявок, регистрации участников и жеребьевки. На этом этапе организаторы турниров сталкиваются с первой проблемой, а именно где записывать зарегистрировавшихся спортсменов, чтобы все заинтересованные могли видеть состав участников, результаты жеребьевки и сетку турнира [1,2]. Создание специальной платформы или сайта для проведения турнира очень затратное мероприятие, не все федерации могут себе это позволить. Просмотрев множество платформ и изучив их услуги, мы остановили свой выбор на бесплатной платформе challonge.com/ru. Данная платформа позволяет регистрировать участников, распределять спортсменов по группам, задавать параметры, регламент и формат турнира. Для жеребьевки, без учета рейтинга участников, предусмотрена функция «слепого» ранжирования и распределения по сетке турнира. Жеребьевку и распределение по сетке турнира проводит главная судейская коллегия [2,3].

Второй и на наш взгляд самой главной проблемой при проведении онлайн турниров является организация взаимодействия спортсменов и судейство соревнований. Для проведения нашего турнира в качестве основной платформы взаимодействия участников мы выбрали платформу <https://www.webcamdarts.com>. Для использования этой платформы

необходимо веб камера, микрофон, компьютер или ноутбук, выход в интернет. Данная платформа проста в использовании и не требует специальных знаний в области программирования. Дополнительными платформами были задействованы ватсап (WhatsApp), зум (zoom), все эти программы можно использовать как приложение на смартфонах [2,3]. Для спортсменов, не имеющих выход в интернет или веб камер федерация обеспечивала на время проведения турнира всем необходимым, помогала в регистрации и сопровождении на интернет ресурсах. Также на базе федерации было организовано место для онлайн игры в дартс, куда можно было прийти и сыграть свои матчи. Во время наших соревнований 90 % участников подключались из дома.

Взаимодействие спортсменов проходило следующим образом: назначалось время игры и судья матча, в назначенное время игроки заходили на одну из платформ и начинали матч. Параллельно за матчем наблюдал и осуществлял судейство судья. Для проведения онлайн игры в дартс необходимо веб камеру разместить таким образом, чтобы его сопернику четко была видна мишень и сектора куда попадают дротики. Игра проходит в онлайн режиме, соперники видят попадания друг друга, судья ведет счет матча.

В виду того что вовремя онлайн турниров соперники находятся удаленно, время матчей приходится согласовывать с каждым участником, поэтому необходимо учитывать, что это влияет на продолжительность турнира и закладывать на его проведение от одной недели и более. По завершении турнира победителям и призерам соревнований на электронную почту мы рекомендуем отправлять копии грамот, а вручение медалей, кубков и оригиналов грамот организуется отдельно или с отправкой по почте.

Проведенный нами кубок БГАУ по дартсу в дистанционном формате показал, что многие виды спорта по-прежнему является доступными. Для проведения онлайн турниров необходимо оборудование веб камеры, микрофоны обязательен доступ к интернету. Мы думаем, что многие виды спорта можно проводить в подобном формате для этого возможно их небольшая трансформация к домашним условиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бережецкая, Я. Ю. Разновидности хвата дротиков в игре дартс [Текст] / Бережецкая Я.Ю., Роженцев М.А., Роженцев А.А. // В сборнике: Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы III Международной научно-методической конференции, посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. 2020. С. 20-23.
2. Роженцев, А.А. Дартс: технико-тактическая подготовка [Текст] / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Адова О.Л. // Рекомендовано Научно-методическим советом ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ в качестве учебного пособия для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавра / Башкирский ГАУ. – Уфа, 2018.
3. Роженцев, А.А. Элективная дисциплина дартс и основные компоненты ее реализации в университете [Текст] / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Ягафаров Р.Р., Васильев О.Д. // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 115-117.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

*Роженцев М. А. старший преподаватель
Роженцев А. А., доцент, handboll-misha@mail.ru
Башкирский государственный университет
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье проводятся результаты анализа средств физической культуры для подготовки занимающихся к нагрузке, предъявляемой в основной части

занятия. Для анализа были выбраны наиболее распространенные средства физической культуры, применяемые в подготовительной части занятия: гладкий бег в низком темпе, упражнения на растягивание и общеразвивающие упражнения. В качестве контрольного испытания определяющего степень готовности организма к нагрузке, мы использовали теста на гибкость. Проведенное нами исследование помогло установить, что наиболее оптимальным средством для подготовки организма студентов к предстоящей нагрузке является гладкий бег в низком темпе.

Ключевые слова: средства физической культуры, гладкий бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание, гибкость.

ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION MEANS FOR PREPARING STUDENTS' BODIES FOR THE MAIN PART OF THE LESSON

*Rozhentsev M. A. senior lecturer
Rozhentsev A. A., associate professor, handboll-misha@mail.ru
Bashkir State University
Russia, Ufa*

Abstract. The article presents the results of the analysis of physical education means for preparing students for the load presented in the main part of the lesson. For analysis, the most common means of physical education used in the preparatory part of the lesson were chosen: smooth running at a low pace, stretching exercises and combined development exercises. As a control test determining the degree of readiness of the body for the load, we used the test for flexibility. Our study helped establish that the most optimal way to prepare students for the upcoming load is to run smoothly at a low pace.

Keywords: physical education means, smooth running, combined development exercises, muscle stretching exercises, flexibility.

Введение. Матвеев Л. П. в своей работе «Теория и методика физической культуры» указывает на то, что при планировании занятия нужно учитывать логику и последовательность его частей [2]. При этом каждая часть занятия должна органично переходить в последующую. Логика и преемственность должна прослеживаться как в совокупности упражнений, так и в тех функциональных сдвигах, которые происходят в организме [1,3].

Главная задача подготовительной части занятия это подготовка организма занимающихся к нагрузке, предъявляемой в основной части [4]. Это необходимо не только для эффективного решения поставленных задач, но и для предупреждения возможных травм на занятии. Для решения этой задачи существуют различные средства и подходы. Однако педагоги не всегда выбирают оптимальные.

Мы решили разобраться в этом вопросе и поставили перед собой следующую **цель:** проанализировать различные средства физической культуры по подготовке организма студентов к основной части занятия.

Для реализации поставленной цели были выделены следующие **задачи:**

1. Проверить экспериментально различные средства физической культуры по подготовке организма занимающихся к предстоящей нагрузке.
2. Провести статистическую обработку полученных данных и сделать выводы.

Методы исследования. В педагогическом эксперименте принимало участие 40 студентов (20 девушек и 20 юношей) 2000 года рождения объединенных в экспериментальную группу.

Их пол и физическая подготовленность, не учитывались в эксперименте, так как они не влияют на динамику изменения эластичности мышц.

Для сравнительного анализа нами подобраны следующие средства физической культуры, которые очень часто используются в разминке для подготовки организма к основной части занятия:

1. выполнение упражнений на растягивание (такую разминку очень часто можно встретить у волейболистов);
2. бег в низком темпе с последующим наращиванием нагрузки с помощью интенсивности бега;
3. общеразвивающие упражнения отдельным способом по показу.

С целью определения степени подготовленности организма занимающихся к основной нагрузке, а в частности, готовности опорно-двигательного аппарата, мы решили взять простой и доступный тест на гибкость в положении сидя на полу. Данный тест наглядно показывает эластичность мышц и связок.

Все замеры брались от коленного сустава (ямкой между верхним отростком большой берцовой кости и коленной чашечкой). Это обусловлено тем, что студенты, входящие в экспериментальную группу, имеют различный уровень гибкости.

Исследование проходило в 3 этапа. На первом этапе студентам предлагалось выполнить упражнения на растягивание. На втором, гладкий бег в низком темпе. На третьем ОРУ отдельным способом по показу. Продолжительность выполнения предложенных упражнений составляла 10 минут.

Перед началом каждого этапа проводился тест на гибкость, результаты которого использовались как контроль динамики изменения эластичности мышц и связок испытуемых.

Результатов исследования. Весь массив данных исследований был сгруппирован и для удобства статистической обработки записан в таблицу (табл. 1).

Таблица 1. Данные исследования динамики изменения эластичности мышц в тесте на гибкость (при $\alpha=0,05$).

	До разминки	После упр. на гибкость	После 10 мин. бега	После ОРУ
Среднее значение	45,5 см	47,5 см	55,1 см	49,2 см
Стандартное отклонение	$\pm 12,2$	$\pm 12,5$	$\pm 11,2$	$\pm 12,1$
Абсолютная ошибка	$\pm 3,8$	$\pm 3,9$	$\pm 3,5$	$\pm 3,8$
Верхний предел	49,4 см	51,5 см	58,6 см	53,0 см
Нижний предел	41,7 см	43,6 см	51,5 см	45,4 см

Для определения достоверности эксперимента воспользуемся статистическим методом интервалов.

Откладывая на числовой оси верхний и нижний пределы интервалов для каждого из подходов мы определили, что только интервал соответствующий результатам после десятиминутного бега не пересекает интервал соответствующий данным до разминки. Что является статистически достоверным результатом.

А два других массива данных, при построении интервалов, пересекают предел с данными до разминки. Это указывает на то, что различия между ними не являются статистически достоверными, а следовательно и эффективность подготовки организма к предстоящей нагрузке не оптимальна.

Выводы. Таким образом, исходя из выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

- а) Гладкий бег в низком темпе эффективнее упражнений на растягивание и общеразвивающих упражнений (в 10 мин. интервале) в качестве средства подготовки

организма к предстоящей нагрузке. Особенно это актуально когда мы ограничены во времени (например, когда до старта соревнований остается мало времени).

б) При выполнении упражнений на растягивание не происходит должного физиологического сдвига в таких системах как сердечно сосудистая и дыхательная, что ухудшает качество подготовки организма к предстоящей нагрузке и может повлечь за собой травму.

Следует так же отметить, что не следует полностью отказываться от менее эффективных упражнений для подготовки организма к нагрузке, так как они могут нам помочь в работе со специальной медицинской группой. А их использование в едином целом даст наилучший результат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лобанов, С. А. Влияние гипоксии на организм / С. А. Лобанов, И. В. М. А. Роженцев, А. А. Роженцев и др. // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2017. № 2 (42). С. 12-27.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Роженцев, А.А. Морфофункциональные изменения мозжечка крыс при кровопотере / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев, С.А. Лобанов, // Вестник Башкирского государственного аграрного университета, – 2019. – № 1 (49) – С. 81–87.

4. Роженцев, М. А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Междунар. выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440 – 441.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Роженцев М. А., старший преподаватель
Роженцев А. А., доцент
Абдуллин Р.Х., доцент, handboll-misha@mail.ru
Башкирский государственный университет
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования по типичным ошибкам «мифам», которые встречаются на просторах сети интернет. Эти ошибки встречаются как при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, так и при занятиях с малограмотными инструкторами. В работе на эти «мифы» (ошибки) даются обоснованные научные данные, которые их опровергают или указывают на «правильность» их применения в конкретном виде спорта.

Ключевые слова: биохимия, миф, ошибка, физическая культура.

COMMON MISTAKES WHEN ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*Rozhentsev M. A., senior lecturer
Rozhentsev A. A., associate professor
Abdullin R. H., associate professor, handboll-misha@mail.ru
Bashkir State University
Russia, Ufa*

Abstract. The article presents the results of a study on typical errors "myths" that occur on the Internet. These errors occur both in self-study of physical exercises, and in classes with

illiterate instructors. The work on these "myths" (errors) provides reasonable scientific data that refute them or indicate the "correctness" of their application in a particular sport.

Keywords: biochemistry, myth, error, physical education.

Введение. В современном обществе спорт, физическая культура и здоровый образ жизни с каждым годом набирают популярность. Это как сейчас принято говорить: «ЗОЖ в тренде». И это не может не радовать, ведь все больше и больше людей начинают заниматься различными видами спорта или системами физических упражнений, для того чтобы поддержать свое здоровье на должном уровне. И это всё поддерживается в средствах массовой информации, от различных телевизионных передач до ютуб-каналов в интернете. Однако, как показывает практика, на многих интернет ресурсах встречается достаточное количество ошибок, которые укоренились и стали своего рода «аксиомами». В них разобраться не подготовленному человеку достаточно сложно и, как правило, эти «аксиомы» принимаются за чистую монету. К тому же, если человек решил заниматься самостоятельно, а не под чутким руководством подготовленного специалиста, то к этим «аксиомам» присоединяются ошибки из области теории и методики физической культуры.

Цель исследования: В данной статье мы коснемся самых распространенных ошибок в сети интернет и попробуем разобраться, в чем тут дело.

В своей работе для удобства эти «аксиомы» мы будем называть «мифами», так как они рождаются тогда, когда нет достаточного багажа знаний по данному вопросу.

Результаты исследования. Один из самых распространенных мифов звучит так: «Чтобы убрать жир на животе - надо качать пресс».

Из курса биохимии мы знаем, что для работы мышц требуется энергия, которая образуется по средствам распада АТФ до АДФ. А так как запасов АТФ хватает на пару секунд, то в организме существуют системы ресинтеза АТФ: фосфатная, лактатная (анаэробная) и кислородная (аэробная).

Единственной системой ресинтеза АТФ, в которой задействованы жиры, является аэробная система, да и то запускается она не сразу, а только через 60-90 минут умеренной работы мышц. При этом аэробной системе абсолютно безразлично, какие мышцы ты в этот момент нагружаешь, они расходуются равномерно по всему телу.

К этому же мифу следует отнести применение бани, сауны для похудения или применения различных «утеплителей» (от «специальных» поясов для сжигания жира на животе до упаковочной клеёнки, в которую оборачивают проблемные участки тела). Здесь ответ один и тот же: с помощью повышения температуры тела жировую прослойку не «расплавить». Только если задействована аэробная система ресинтеза АТФ. Единственное что при таких методах происходит, это снижение содержания жидкости в организме.

Следующий распространенный миф: «Упражнения с отягощениями делают девушку похожей на «качка».

Здесь, чтобы разобраться в данном вопросе, следует обратиться к генетике и физиологии человека. Во-первых, у девушек в отличии от мужчин, генетически не заложены предпосылки для гипертрофии мышц. Во-вторых, чтобы добиться объемов мышц как у «качка» требуется целенаправленная, долговременная и кропотливая работа в тренажерном зале, не редко с применением анаболических стероидов и других медикаментозных средств.

Гипертрофия или рост мышц происходит как адаптация организма к предъявляемым систематическим физическим нагрузкам. А если девушка имеет другую цель занятий физическими упражнениями, то все чего она добьется это подтянутый и проработанный силуэт.

Ещё один из весьма распространенных мифов звучит так: «Я научу вас как нужно правильно приседать».

Здесь следует пояснить, что ошибочность заключается не в том, что миф учит чему-то ошибочному, а в том, что другие способы выполнения приседания считаются ошибочными и даже вредными.

«Правильный» способ выполнения приседания применяется, как правило, в пауэрлифтинге, при работе с отягощениями (угол сгибания в коленном суставе 90° или чуть меньше, спина прямая, опора на всю стопу и проекция коленей не должна выходить за носки стоп). И это правильно когда речь идет о поднятии штанги или другого значительного отягощения, так как этот способ, позволяет мышце выдавать максимальную силу при сокращении, а также сохранять равновесие. Однако это не значит, что выполнение глубокого приседа является «ошибкой» (как утверждается в мифе), это просто другой способ, который тоже следует выполнять технически правильно. В противном случае можно исключить из акробатики различные элементы, выполняемые в группировке или из положения упор присев в гимнастике.

Выводы. Рассмотренные примеры далеко не все «мифы» которые могут встретиться в интернете или при работе с малограмотными инструкторами. Мы не разобрали такие мифы как: «Круговые движения головой вредны для шейных позвонков», «Дышать, при беге, нужно только носом» и т.п. Поэтому важно при самостоятельных занятиях физической культурой понимать не только цель ваших тренировок, но и анализировать информацию касательно тех средств, которые избираются для достижения поставленной цели.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лобанов, С. А. Влияние гипоксии на организм / С. А. Лобанов, И. В. М. А. Роженцев, А. А. Роженцев и др. // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2017. № 2 (42). С. 12-27.

2. Роженцев, М. А. Основы формирования здоровьесберегающего мировоззрения (на примере гандбола) / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев // Научное обеспечение устойчивого функционирования и развития АПК : материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием в рамках XIX Междунар. выставки «АгроКомплекс 2009», 3–5 марта 2009 г. – Уфа, 2009. – Ч. IV. – С. 440 – 441.

3. Роженцев, М. А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / М. А. Роженцев, А. А. Роженцев, О. Л. Адова // Наука молодых – инновационному развитию апк материалы: VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа, 2015. – С. 190 – 194.

4. Ягафаров, Р. Р. Применение обучающих упражнений по освоению игры "лапта" в Башкирском ГАУ / Р. Р. Ягафаров, Р. З. Аслаев // Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Башкирский государственный аграрный университет. – Уфа, 2018. – С. 131–133.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ПРОГРАММЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ДВУХ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ КЛАССОВ

*Рубаненко С.Н., учитель физической культуры, sergrub81@mail.ru
МОУ СШ №86,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья предназначена начинающему учителю физической культуры, тренеру, педагогу. Она содержит принципы максимального вовлечения воспитанников в процесс обучения и совершенствования по программе спортивных

игр. В больших школах на уроках в одном спортзале могут заниматься два класса, и чтобы качество урока и его моторная плотность не снижались, необходимо использовать элемент круговой тренировки с переключением от сложного задания к более простому. Причём, использование подготовительных упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие, также необходимо включать как в подготовительную, так и в основную часть урока. Это переключение очень хорошо помогает снять утомление у воспитанников, особенно более младшей возрастной группы. Таким образом, учитель сможет разнообразить процесс обучения и совершенствования технических приёмов волейбола на своих уроках с большой группой учащихся разного возраста.

Ключевые слова: моторная плотность урока, технико-тактической подготовка, разнообразие методов и средств обучения, анатомо-физиологические особенности воспитанников, универсальность задач.

ORGANIZATION OF A PHYSICAL EDUCATION LESSON ON THE VOLLEYBALL PROGRAM FOR TWO CLASSES OF DIFFERENT AGES

*Rubanenko S. N., teacher of physical culture, sergrub81@mail.ru
MOE SH No. 86,
Russia, Volgograd*

Annotation. The article is intended for the beginning teacher of physical culture, coach, teacher. It contains the principles of maximum involvement of students in the process of learning and improving the program of sports games. In large schools, two classes can be engaged in lessons in the same gym, and so that the quality of the lesson and its motor density do not decrease, it is necessary to use the element of circular training with switching from a complex task to a simpler one. Moreover, the use of preparatory exercises aimed at developing the strength and speed of muscle contraction, which are involved in the performance of technical techniques of the game, speed, jumping, special dexterity, special endurance (jumping, speed, power), the ability to switch from one movement to another, should also be included in both the preparatory and the main part of the lesson. This switching is very good for relieving fatigue in students, especially in the younger age group. Thus, the teacher will be able to diversify the learning process and improve the technical techniques of volleyball in their lessons with a large group of students of different ages.

Keywords: motor density of the lesson, technical and tactical training, anatomical and physiological features of pupils, a variety of methods and means of teaching, universality of tasks.

Введение. Волейбол входит в программу во всех образовательных учреждениях и является одним из ведущих игровых видов спорта, являющимся широким и популярным средством в физическом воспитании обучающихся. Помимо того, что волейбол способствует улучшению многих физических качеств, он укрепляет здоровье растущего организма в целом, очень популярен среди молодёжи.

Учитель физической культуры при проведении уроков по обучению техники волейбола, должен сохранять черты, присущие игровому методу: тут и сложная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности класса, создание условий для учащихся к самостоятельному решению какой-либо проблемы при обучении, и проявление своей инициативы. [1] также необходимо, чтобы элемент состязательности присутствовал не только при учебной игре, но и в отдельных упражнениях, таких как: кто точнее выполнит приём мяча, подачу, дольше выполнит передачи мяча и т.п. Однако большое разнообразие в

обучении разным техническим приёмам возможно при наличии хорошей материально-спортивной базы и ресурсов спортивного зала школы.

В связи с большой загруженностью современных образовательных учреждений, во многих школах проходят уроки физкультуры по два класса в одном спортзале школы. Часто, уроки совмещаются с разновозрастной группой учащихся, что приносит некоторые трудности у учащихся к процессу обучения и освоения технико-тактических приёмов игры в волейбол. Таким образом, возникает необходимость подбора разнообразных методов и средств обучения учащихся с учётом материально-технического оснащения школы. Необходимость увеличения моторной плотности урока и его динамики, требует от педагога подбора широкого арсенала различных упражнений, учитывая анатомио-физиологические особенности разновозрастной группы учащихся на уроке.

Цель исследования – составить подходящие упражнения для учащихся при обучении волейболу, сохраняя динамику урока с учётом разновозрастных классов.

Методы исследования – анализ литературных источников, подбор различных упражнений для эффективного использования учителем на уроке с учётом двух классов.

Методика.

Учитель физической культуры находится в постоянном поиске форм и методов, так же средств обучения в волейболе, чтобы правильно выбрать те методические приемы, которые он будет использовать. Важно создавать на уроке проблемные ситуации, используя словесный, наглядный и практические методы обучения.

Школьной программа на изучение основных технических элементов волейбола в 5-9 классах предусматривает: изучение и совершенствование стоек и передвижений учащихся, верхних и нижних передач, обучение прямому нападающему удару, одиночному блокированию, а также изучение простейших тактических действий в защите и нападении во время игры. При обучении приёмам во время игры, учителю необходимо более 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. [2] Соревнования внутри класса и между классами – это своего рода проверка освоения учащимися технико-тактических приёмов волейбола. С присущей эмоциональной составляющей, соревнования учащихся показывают учителю и самим учащимся свою подготовленность, умение слаженно работать в команде и коллективе, способность к инициативе и самоанализу.

Уровень подготовки учащихся различен, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовки занимающихся. В системе подготовки учащихся должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что должно учитываться педагогом на уроках в процессе обучения. [5]

Фискалов В.Д. в своих работах по этому поводу отмечает: «освоение педагогом содержания инновационной педагогической деятельности, развивающих и формирующих технологий образования открывает новые перспективы в аспекте совершенствования учебного процесса, решения проблем разнообразия методов и средств обучения на уроках. При неоднократном проведении упражнений в нескольких уроках подряд возможно повторение ранее изученного материала, но с обязательным указанием цели повторения, для чего повторить, чего учитель хочет достичь повторением. При использовании оборудования и инвентаря, а также при проведении игр и других видов физических упражнений перед учителем стоит задача страховки учащихся от всевозможных травм. Поэтому при подготовке к уроку учитель предусматривает мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений: соответствующее размещение оборудования и инвентаря» [6].

Сложно говорить про индивидуальный подход в обучении, когда на уроке физической культуры значительное число занимающихся, которые имеют различные группы здоровья и различную физическую подготовку. Сама динамика урока нарушается, когда учащихся становится более 20-25 в спортивном зале. При этом в зале занимается разновозрастной состав с разницей в 3-4 года (например, 5 и 8 класс соответственно). Используя свой опыт на уроках, я предлагаю применить подходящие упражнения тренировочного и игрового характера в волейболе.

Так, после беговой разминки, в подготовительной части урока разведением в три колонны добиваемся разделения двух классов на три отделения. При том каждое отделение работает по своему заданию на время (например, за 30 секунд) - это могут быть:

1. Прыжки из полного приседа
2. Прыжки из полуприседа
3. Прыжки на скакалке
4. Прыжки на скамью из различных положений
5. Прыжки с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двух ног.
6. Прыжки вверх с поворотом на 90°, 180° и 360° и др.

После смены упражнений в одном круге, в зависимости от подготовленности учащихся и задач урока можно варьировать нагрузку для воспитанников. Затем, в основной части урока можно также варьировать количеством упражнений в зависимости от подготовленности учащихся и задач урока.

Так, одно отделение выполняет передачи мяча во встречных колоннах через сетку - применяются для совершенствования техники верхних и нижних передач с использованием различных траекторий полета мяча. Учащиеся располагаются во встречных колоннах по 5 - 6 человек на противоположных сторонах площадки на расстоянии 2 - 3 м от сетки. Впереди стоящий игрок каждой из колонн после передачи мяча уходит в конец своей или встречной колонны. Передачу мяча сверху двумя руками через сетку можно производить и в колонну, стоящую по диагонали. Если уровень учащихся начальный, можно выбирать наиболее подготовленных учеников из класса и ставить их на противоположной стороне колонн. В нашем случае ученики 8 класса точными передачами посылают мяч через сетку для учащихся 5 класса.

Другое отделение работает сидя на скамье в передачах над собой. Здесь, я считаю, целесообразней использовать баскетбольные мячи (лучше размер №5, при их наличии), можно заменить волейбольными и даже набивными.

Третье отделение отрабатывает передачи от стены (броски в стену разным способом, если это 5 класс) их ловлю или приём сверху-снизу и т.п.

Для учащихся, освоивших основные элементы в приёмах и передачах мяча, я использую усложнённые упражнения для дальнейшего совершенствования технических элементов волейбола.

Так, это могут быть смены в колоннах после передачи, передачи в колоннах с использованием челночного бега и последующей передачи партнёру, передачи и движения приставными шагами в различных направлениях. Все эти и другие упражнения педагог может варьировать. Конечно же нельзя не сказать о игровых упражнениях, которые помогают учителю избегать переутомления учащихся, монотонности выполнения упражнений.

В зависимости от подготовленности учащихся и задач урока, мы включаем такие игры:

«Кто выносливее?». Класс делится на две или большее количество команд. Каждая команда строится в колонну по одному, все игроки кладут свою правую руку на правое плечо стоящего впереди, левой рукой удерживая его за голень согнутой левой ноги. По сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Если цепочка колонны разомкнется или кто-либо из игроков нарушит

правила, команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.

"Сумей передать и подать". Играющие выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют одно очко, подачи - три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Волейбол с надувными шарами. У каждого играющего надувной шар. Все ученики располагаются вдоль сетки на линии нападения и по сигналу одновременно выполняют подачу. Задача игроков обеих команд — не допустить касания площадки шаром. Считается ошибкой: шар коснулся при подаче сетки; шар подан за пределы площадки; игрок коснулся шара два раза. После каждой ошибки раздается судейский сигнал, и игра начинается сначала. Проигрывает команда, которая совершит 10 ошибок.

Волейбол двумя мячами. Игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе. По сигналу с обеих сторон площадки одновременно выполняется подача. Члены каждой команды разыгрывают мяч как можно быстрее и третьим касанием переправляют его на противоположную сторону площадки, стараясь направить в незащищенное место. Команда проигрывает 1 очко, если два мяча одновременно коснулись ее половины площадки или игроков. После этого в каждой команде происходит смена подающих и мячи снова вводятся в игру. Партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков. В случае неудачной подачи одной из команд соперник получает 1 очко и игроки повторяют подачу. Если неудача постигла обе команды, то подача повторяется. Ошибкой считается, если мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки. После каждой ошибки звучит судейский свисток и объявляется счет. [7]

Вот лишь малая часть подвижных и спортивных игр, которыми педагог может варьировать обучение на своих уроках.

Результаты исследования. В процессе уроков, мне удалось сохранить динамику и высокую моторную плотность. Причём повторение и отработка изученных приёмов в одних классах порой сильно отличалась от других. Здесь сказываются такие факторы, как количество занимающихся в основной группе, владеющих техникой учеников, величина нагрузки на других предметах и т.п. Я считаю, что в каждом классе можно и нужно найти помощников среди учащихся, владеющих основными приёмами игры, проявляющими интерес к игре и к самосовершенствованию. Такая неоценимая помощь в подобного рода разновозрастных классах на уроках, помогает педагогу взаимодействовать на всех уровнях учебно-тренировочного процесса.

Выводы. Чтобы задействовать максимальное количество учащихся на уроке физической культуры в разновозрастной группе, необходимо сочетание различных методических приёмов. Педагогу необходимо совмещать разнообразные приёмы:

- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка
- Создание «ситуации успеха»
- Адекватность степени трудности заданий возможностям учащихся
- Постоянная смена деятельности на занятии

Я считаю, что основными принципами построения урока для двух разновозрастных классов является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствие с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения.

Систему технико-тактической подготовки учащихся необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность учащегося к освоению и готовность усвоить новые навыки. [4] Кроме этого, необходимо учитывать психологическую и физиологическую особенность разновозрастной группы учащихся, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные и педагогические методы.

Мастерство учителя физической культуры позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, учитывая уровень физической, технической, психологической подготовки ученика. Выбор методов осуществляется с учетом задач урока и уровня подготовки занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
2. Марков, К. К. Руководство тренера по волейболу / К. К. Марков. -Иркутск, 2002. - 276 с.
3. Основы волейбола. /Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979. —168 с. с ил.
4. Рыцарев В. В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорт / В.В. Рыцарев. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.
5. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов В. В. Рыцарев. - М., 2005.-384 с.
6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с
7. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение. / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — М.: Спорт, 2015. — 88 с

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДСТВАМИ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

*Русаков А.А., к.п.н., доцент
Институт развития образования
Россия, Иркутск*

Аннотация. В статье показаны педагогические условия формирования основ профессиональной самостоятельности студентов профиля «Физическая культура» средствами ознакомительной практики. В моделировании образовательного процесса мы несколько направлений, на которых и были сосредоточены наши основные усилия: мотивационная поддержка, создание интереса к будущей профессиональной деятельности, двигательная компетентность, создание ситуации успеха, расширение спектра средств физической культуры, самостоятельность в практической деятельности. В качестве педагогических условий, способствующих успешному формированию основ профессиональной самостоятельности у будущих педагогов, можно выделить следующие: наличие высококвалифицированных преподавателей; придание будущей профессиональной деятельности личностной значимости, создание ситуации успеха и повышение интереса; постоянный анализ педагогических ситуаций,

которые возникают или могут возникать в процессе урока или занятий; самостоятельное проведение студентами отдельных фрагментов занятия, приобретение опыта публичных выступлений и автономной деятельности; расширение спектра средств физической культуры, используемых при проведении уроков и занятий; формирование повышенных требований к обеспечению безопасности обучающихся и профилактике травматизма; формирование двигательной компетентности и создание двигательной базы.

Ключевые слова: педагогическая практика, профессиональная деятельность, физическая культура, учебный план.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF BASES DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL AUTONOMY OF STUDENTS OF "PHYSICAL EDUCATION" PROFILE BY MEANS OF INTRODUCTION PRACTICAL TRAINING

*Rusakov A. A., PhD, associate professor
Institute for the Development of Education
Russia, Irkutsk*

Abstract. The article shows the pedagogical conditions for the foundations formation of professional independence of students of the "Physical Education" profile by means of introduction practical training. In the modeling of the educational process, we have several areas on which our main efforts were focused: motivational support, creating interest in future professional activities, motor competence, creating a success situation, expanding the range of means of physical education, independence in practical activities. As pedagogical conditions that contribute to the successful formation of the foundations of professional independence among future teachers, the following can be distinguished: the presence of highly qualified teachers; giving future professional activity personal importance, creating a situation of success and increasing interest; continuous analysis of pedagogical situations that occur or may occur during a lesson or class. Students independently conduct individual segments of the lesson, gain experience in public speaking and autonomous activities; expanding the range of physical education tools used in lessons and lessons; formation of increased requirements for ensuring the safety of students and injury prevention; formation of motor competence and creation of motor base.

Keywords: pedagogical practice, professional activity, physical education, curriculum.

В педагогическом институте Иркутского государственного университета с 2002 года осуществляется подготовка специалистов в области физической культуры и спорта. За эти годы было подготовлено сотни педагогов, учителей, тренеров, в настоящее время осуществляющих образовательный процесс в общеобразовательных и спортивных школах, системе дополнительного образования в г. Иркутске и Иркутской области. От их профессионализма в определяющей степени зависит и состояние, и качество физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях различных типов.

Значительная часть ответственности за качество подготовки кадров, их профессионализм, лежит на коллективе кафедры физкультурно–спортивных и медико–биологических дисциплин, который отдаёт себе отчет в этом, и постоянно работает над повышением качества обучения[1,3,4].

В связи с изменениями, произошедшими и происходящими в системе образования, смены образовательной парадигмы и переходом на компетентностный подход, произошло размывание профессиональной составляющей подготовки студентов. Вузы уже не должны учить профессии, как было ещё относительно недавно,

достаточно вспомнить, что преобладающей формой обучения стал академический бакалавриат, а понятие «высшее профессиональное образование» было заменено на «высшее образование».

Одним из наиболее заметных изменений стало повсеместное внедрение компетентностного подхода, целью которого является формирование профессиональной компетенции (в нашем понимании), которую можно рассматривать как совокупность знаний, умений и навыков, качеств личности, которые обеспечивают высокую эффективность профессиональной деятельности. И здесь возникает очевидное противоречие между тем, что компетентность педагога, в том числе и в сфере физической культуры, может быть оценена исключительно в ходе профессиональной деятельности и в рамках конкретной профессии (учитель по ФК в школе, тренер по виду спорта, инструктор физического воспитания в ДОУ) и отсутствием этой деятельности в процессе обучения, за исключением практик, проводимых на старших курсах непосредственно в образовательных учреждениях [2,5].

В то же время образовательная система остро нуждается в специалистах, способных эффективно выполнять совершенно конкретные профессиональные функции в качестве учителя физической культуры, тренера по виду спорта или инструктора, о чём красноречиво говорит количество имеющихся вакансий.

Учитывая данную ситуацию, считаем целесообразным осуществлять образовательный процесс в контексте будущей профессиональной деятельности и подготовки к ней. Поскольку профессиональная деятельность педагога по физической культуре многообразна и разнопланова, необходимо учитывать её особенности и в соответствии с этим выстраивать содержание образовательной деятельности, в частности, отдельной и значимой проблемой представляется формирование основ профессиональной самостоятельности [6].

В учебный план профиля «Физическая культура» - «Безопасность жизнедеятельности» на первом курсе включена ознакомительная практика, целью которой является создание представления о будущей профессиональной деятельности и её особенностях.

Профессиональная деятельность педагога по физической культуре имеет свои особенности, связанные с автономностью его деятельности, высокой психической напряжённостью, умением решать возникающие ситуации самостоятельно [4,5].

Нами были выделены факторы и трудности, которые оказывают негативное влияние и которые испытывают многие начинающие педагоги на этапе овладения профессией, на которые мы старались обращать главное внимание. Мы выделили несколько направлений, на которых и были сосредоточены наши основные усилия.

Мотивационная поддержка осуществлялась через использование таких педагогических приёмов как создание ситуации успеха, демонстрация индивидуальных достижений обучающихся, придание учебной и спортивной деятельности личной значимости, повышение интереса к профессии.

Создание интереса к будущей профессиональной деятельности осуществлялось через демонстрацию лучших образцов данной деятельности, просмотр видео уроков лучших педагогов, субъектности в отношениях с преподавателями, придание занятиям позитивной эмоциональной окраски, создание доброжелательной атмосферы сотрудничества и сотворчества, когда каждый открыто мог высказывать замечания и анализировать ошибки, допускаемые в процессе проведения подвижной игры или упражнения.

Анализ профессиограммы педагога по физической культуре позволил создать развёрнутое представление о специальности, направленности труда, его целях и задачах, тяжести и напряжённости труда, профессионально важных психических и личностных качествах, метеорологических и санитарно-гигиенических условиях,

профессиональных вредностях и заболеваниях. Студенты впервые смогли взглянуть на профессию как бы «изнутри».

Поскольку профессия педагога по физической культуре требует владения профессиональными терминами и понятиями, недостаточное знание гимнастической терминологии приводит к значительным трудностям при объяснении упражнений. Профессиональная речь учителя физической культуры имеет свои особенности, в частности координацию речи с выполнением двигательных действий, зачастую в движении, необходимы четкость и громкость речи в условиях большого спортивного зала. Эти умения формируются на протяжении достаточно долгого промежутка времени. И первое, с чего мы начали, это овладение методикой проведения как отдельных упражнений, так и вводно – подготовительной части занятия в целом. После выполнения упражнения проводился анализ с коллективным обсуждением допускаемых ошибок.

Учитель несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, так как занятия физическими упражнениями отличаются высокой степенью риска в получении травм. Неумение обеспечивать безопасность при проведении занятий, незнание практических приёмов, минимизирующих возможность получения повреждений в процессе занятий одна из возможных причин их возникновения. Для обучения приёмам обеспечения безопасности нами использовались такие приёмы как моделирование травмоопасных ситуаций, на примере конкретных физических упражнений или подвижных игр. Будущему педагогу необходимо научиться рационально выбирать свое место на спортивной площадке, перемещаться по ней в зависимости от ситуации, владеть приемами помощи и страховки обучающихся, на что так же обращалось самое пристальное внимание.

Важным приёмом было использование общих дискуссий по решению педагогических ситуаций, которые возникают при проведении уроков физической культуры в начальной школе, например, ученик продолжает баловаться несмотря на то, что ему было сделано замечание, сознательно нарушает правила игры, или, ему просто захотелось в туалет. Это позволяло высказывать свою точку зрения, рассматривать различные варианты и вырабатывать в результате обсуждения коллективное решение, которое было бы наиболее оптимальным в данной ситуации.

Двигательная компетентность является специфической особенностью работы учителя физического воспитания и её формирование — это та база, на которой будет возводиться «профессиональная надстройка». Причина значительных трудностей, это отсутствие двигательного опыта, профессионально важных двигательных умений и навыков, поскольку отбор студентов осуществляется только по результатам ЕГЭ, и многие из поступивших на данный профиль спортом не занимались и не занимаются, что создаёт значительные дополнительные проблемы. Оказание помощи в самоопределении при выборе физкультурно – спортивной деятельности проводилось нами в форме знакомства с содержанием различных видов спорта, помощь в поиске мест занятий, а также организации занятий по месту жительства. Мы так же столкнулись с упрощённым пониманием студентами содержания и особенностей работы учителя физической культуры, что возможно связано, с уровнем преподавания физической культуры в школе.

Так же мы старались ознакомить с новым для студента перечнем средств физической культуры, для чего использовали занятия с конкретной методической направленностью, например, виды ходьбы и бега, упражнения в парах; в самосопротивлении; на скамейках; гимнастической стенке, с мячами; подвижные игры на развитие основных двигательных и психических качеств и многое другое. Первое занятие всегда носило ознакомительный характер, на следующем осуществлялось пробное проведение подвижной игры или упражнения самими студентами с её педагогическим анализом. Вся полученная информация записывалась

концентрировалась в специальной тетради, ведение которой являлось обязательным требованием к зачету.

Таким образом, в качестве педагогических условий, способствующих успешному формированию основ профессиональной самостоятельности у будущих педагогов можно выделить следующие:

- наличие высококвалифицированных преподавателей, имеющих опыт практической работы в системе физкультурного образования в качестве учителя, тренера по виду спорта, или инструктора;
- придание будущей профессиональной деятельности личностной значимости, создание ситуации успеха и повышение интереса;
- постоянный анализ педагогических ситуаций, которые возникают или могут возникать в процессе урока или занятия, а также разбор ошибок в методике выполнения и проведения игр и упражнений;
- самостоятельное проведение студентами отдельных упражнений и фрагментов занятия, приобретение опыта публичных выступлений и автономной деятельности;
- расширение спектра средств физической культуры, используемых при проведении уроков и занятий;
- формирование повышенных требований к обеспечению безопасности обучающихся и профилактике травматизма;
- формирование двигательной компетентности и создание двигательной базы за счёт занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, знакомства с её различными видами.

Необходимо и очень важно обращать внимание на становление профессиональной самостоятельности, постепенно повышая требования и долю ответственности студентов, осуществлять педагогическое сопровождение на протяжении всего периода обучения, что будет способствовать как профессиональному самоопределению, так и повышению уровня профессиональной компетентности. Безусловно, мы отдаём себе отчёт, что помимо названных, существует значительное количество других педагогических условий, оказывающих влияние на становление профессиональной самостоятельности и требующих отдельного изучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Перегудова Н.В. Проблемы определения гуманистической парадигмы обучения будущих преподавателей физической культуры / Н.В. Перегудова, Е.Г. Монахова, В.Н. Яковлева // *Современные проблемы науки и образования*. 2018. № 2. С. 70.
 2. Попова, Н.В. Организационные особенности формирования профессиональной направленности личности студентов / Н.В. Попова // *Экономика и социум*. 2017. № 3 (34). С. 1860-1863.
 3. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования: монография / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н.Пружинин, - Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМИТ», 2013.-214с
 4. Русаков, А.А. Интегрированный спецкурс в процессе формирования профессиональной стили будущего учителя в педагогическом вузе А.А. Русаков // *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*. 2016. № 3 (107). С. 65-68.
 5. Русаков, А.А. Организация физкультурно-оздоровительных занятий студентов с учетом их потребностей А.А. Русаков, О.В. Кулешова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2019. № 3 (169). С. 274-278.
- Berekbussunova G.M., Almukhambetov B.A., Ala P. The program of formation of pedagogical orientation of future physical education teachers in the course of vocational training, *Theory and methods of physical culture*. 2019. № 2 (56). С. 26-30.

МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ПАНДЕМИЧЕСКИМ СТРЕССОМ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Садовников Е.С., д.п.н., доцент

Тришина Н.Т., к. юрид.н.

Жегалова М.Н., к.п.н., доцент

Скирко А.В., доцент

Волгоградский государственный университет

Россия, Волгоград

Аннотация. Статья посвящена проблеме управления пандемическим стрессом в современных условиях. Однако само понятие «управление стрессом» вызывает у научного сообщества некоторое сомнение, хотя многие специалисты рассматривают различные программы двигательной активности как основу профилактики болезней стресса, снижения уровня стресс-реакции. Хотя эти утверждения в большей степени превалируют над доказательствами, при этом не всегда учитывается, что двигательная деятельность (физическая нагрузка) есть стресс-фактор для человека. Два процесса: стрессовая реакция и двигательная деятельность существуют в тесном взаимодействии, оказывая непосредственное влияние на конечный результат процесса: оздоровительный эффект или болезни стресса. На выяснение механизмов взаимодействия этих процессов, с целью снижения отрицательного влияния стресс-реакции, направленно наше исследование

Ключевые слова: здоровый образ жизни, субъект заботы о своем здоровье, стресс-фактор, стресс реакция, оздоровительная двигательная активность, физическая нагрузка.

MECHANISM OF PANDEMIC STRESS MANAGEMENT BY MEANS OF RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES

Sadovnikov E.S., Grand PhD, associate professor

Trishina N.T., PhD

Zhegalova M.N., PhD, associate professor

Skivko A.V., associate professor

Volgograd State University

Russia, Volgograd

Abstract. The article is devoted to the problem of managing pandemic stress in modern conditions. However, the very concept of “stress management” raises some doubts among the scientific community, although many experts consider various programs of physical activity as the basis for the prevention of stress diseases, reducing the level of stress response. Although these statements largely prevail over evidence, it is not always taken into account that physical activity (muscle loading) is a stress factor for a person. Two processes: stress response and motor activity exist in close interaction, having a direct impact on the final result of the process: the healing effect or stress disease. Our study is aimed at elucidating the mechanisms of interaction of these processes in order to reduce the negative impact of the stress reaction.

Keywords: healthy lifestyle, subject of health care, stress factor, stress reaction, recreational physical activity, muscle loading.

Введение. Современная ситуация с новой коронавирусной инфекцией характеризуется мощными воздействиями на человека различными негативными факторами, и самый действенный из них - страх смерти, возможность заразиться, заболеть и умереть. Однако, главный фактор, характеризующий современную

ситуацию, не сама возможность заразиться, а ее неопределенность, которая вызывает мощный стресс[4].

Впервые термин «стресс» был введен психологом У.Кэнноном, который понимал под ним «ответную реакцию организма на неопределенность ситуации «борьбы или бегства». Р. Сапольски считает, что действия внешнего мира, которые влияют на гомеостатическое равновесие, становятся стрессорами, а реакция на стресс становится активным участником в восстановлении гомеостаза. Если эти реакции становятся хроническими, это приводит к тяжелым заболеваниям - болезням стресса. Научные исследования показывают, что стрессогенные заболевания обычно возникают из-за того, что люди слишком часто активируют физиологическую систему, предназначенную для реакции на острые, краткосрочные или продолжительные физические или психологические чрезвычайные ситуации. Как правило, стресс увеличивает риск возникновения расстройств, ведущих к болезням, а если у человека уже существуют такие расстройства, стресс увеличивает риск того, что защитные системы организма не справятся с болезнью[5].

Цель исследования. В условиях пандемии крайне необходимы конкретные знания о возможностях технологизации оздоровительной двигательной деятельности, с целью управления стрессом на основе создания условий соответствия между эффективным функционированием сердечно-сосудистой системы и требованиями метаболизма. Для этого необходимо провести специальные исследования, направленные определить связи между уровнем стресса и интенсивностью двигательной деятельности.

Методы исследования. Анализ, обобщение, формализация, идеализация, схематизация – выделение сущностных оснований в процессе изучения исторической практики и реальных проблем оздоровительной двигательной деятельности.

Уже более ста лет научное сообщество ищет защиту от болезней стресса и одним из перспективных направлений для снижения патогенного процесса считаются физические упражнения, двигательная активность, оздоровительная двигательная деятельность.

Результаты исследования. Актуальность их использования заключается в следующих факторах:

1) выполнение двигательной деятельности снижает риск различных заболеваний, связанных с нарушениями метаболизма и нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, а значит, снижают вероятность того, что стресс приведет к дальнейшему обострению этих болезней;

2) двигательная деятельность, как правило, повышает настроение и приносит много пользы в том смысле, что большинство людей, выполняющих физические упражнения, особенно в соревновательной форме, не имеют неврозов, являются экстравертами и оптимистами;

3) имеются научные данные о том, что двигательная деятельность способствует выработке более слабой стресс-реакции на различные психологические стрессоры, в результате общей адаптации к эмоциональному стресс-фактору.

4) специально организованная двигательная деятельность вызывает у человека ощущение собственной эффективности и способности добиваться повышения работоспособности, что улучшает настроение, связанное с выделением бета-эндорфина.

5) специально организованная двигательная деятельность снижает напряжение стресс-реакции, подготовившей организм человека к внезапному взрыву мышечной активности, устраняя несоответствие между метаболизмом и кровообращением.

Анализ литературных источников показывает, что многие специалисты, однозначно, указывают на целесообразность использования двигательной деятельности в оздоровительных целях. Однако это утверждение, в большей степени, превалирует над доказательствами, при этом не всегда учитывается, что двигательная деятельность (физическая нагрузка) есть стресс-фактор для человека. Реакция на стресс

предназначена подготовить организм к взрывному всплеску потребления энергии прямо сейчас. Эмоциональный стресс также предназначен для того же, но без всяких физиологических оснований. Интенсивная двигательная деятельность предоставляет организму и такие основания, и выход, к которому он готовился[5].

Исследования начали проводиться уже более ста лет назад. Ганс Селье начал свои исследования, в результате которых был открыт общий адаптационный синдром – механизм стресса. И почти в это же время ученик И.П. Павлова – Фольборг начал свои исследования в области физиологии спорта, итогом которых явилось открытие феномена суперкомпенсации, базовые положения которого послужили обоснованием механизма оздоровительного, тренировочного эффекта, увеличения тренированности у спортсменов и повышения работоспособности у физкультурников. Два процесса: стрессовая реакция (процесс адаптации) и двигательная деятельность (процесс развития) существуют в тесном взаимодействии, оказывая непосредственное влияние на их конечный результат - болезни стресса или оздоровительный эффект.

Для получения оздоровительного эффекта необходимо выполнение двигательных действий, в специальных оздоровительно-тренировочных занятиях. Они должны создать такую нагрузку, которая составит следовые, остаточные явления в функционировании органов и систем, что в дальнейшем приведет к значительным сдвигам во временном увеличении работоспособности после достаточного отдыха.

В теории оздоровительной двигательной деятельности следует рассматривать следующие понятия:

1. Нагрузку и ее следовые, остаточные явления,
2. Реализацию влияния нагрузки и следовых явлений в виде последующего временного повышения работоспособности.

Ближайший оздоровительный эффект – значительное увеличение работоспособности – сохраняется в течение короткого времени.

Отдаленный оздоровительный эффект – незначительное, остаточное увеличение – сохраняется длительное время.

Таким образом, оздоровительная двигательная деятельность представляет собой сложную систему со многими компонентами, используя которые можно добиться разнообразных воздействий на организм занимающихся с целью погашения неадекватных стресс-реакций. Механизм возникновения неадекватных стресс-реакций, источником болезней стресса наглядно демонстрируется Р. Сапольски [5] на примере системы иммунной функции человека, в свою очередь инструментом управления стрессом может служить оздоровительная двигательная деятельность.

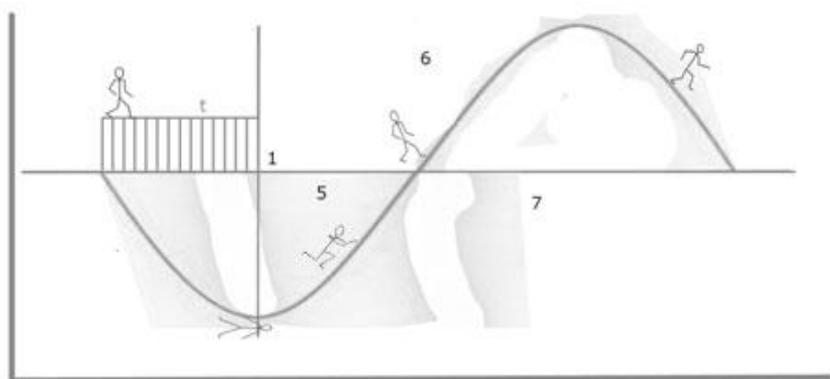


Рис.1 Схема создание оздоровительного эффекта при выполнении двигательной деятельности

Объем двигательных действий, определяется мощностью их выполнения (м), длительностью (t) и режимом.

Мощность определяется по внешним проявлениям физической работы: скоростью бега, плавания, весом отягощения и другими измеримыми величинами в % от максимально возможных проявлений силы.

Длительность определяется суммарным временем выполнения двигательных действий, суммарным весом отягощения, количеством повторений действий (прыжков, метаний и др.).

Режим определяется целенаправленной системой, порядком выполнения двигательных действий.

В специальной литературе длительность выполнения двигательных действий (иногда косвенно выраженной в расстоянии, преодоленном спортсменом) принято называть «объемом физической работы» или, или объемом двигательных действий.

Известно, что во время выполнения двигательных действий, органы и системы, непосредственно выполняющие эти действия (например, мышцы) и обеспечивающие ее (например, сердце) функционируют с большой интенсивностью, чем в покое, когда необходимо лишь поддержание нормальной жизнедеятельности организма. После выполнения специфической двигательной деятельности все органы и системы, которые интенсивно функционировали, начинают функционировать несколько иначе, чем до работы, в покое. Под влиянием функционирования и возникшего утомления сохраняется некоторые остаточные, «следовые явления» в функционировании органов и систем, образно говоря, явления «деформации» после испытываемой нагрузки.

Поэтому под «нагрузкой» целесообразно понимать степень интенсивности, т.е. напряженности функционирования соответствующих органов и систем при непосредственном выполнении двигательных действий. Величина нагрузки не может быть выражена в метрах, часах, килограммах. Нагрузку органов и систем можно измерить приборами во время их функционирования при выполнении двигательных действий или косвенно - по внешним признакам проявления интенсивности функционирования.

Таким образом, нагрузка может быть:

а) нормальной, при функционировании органов и систем организма, находящегося в покое;

б) экстремальной, особенно при выполнении каких-либо специфических двигательных действий.

После достаточного отдыха происходит восстановление способности функционирования органов и систем, подвергавшихся нагрузке, до нормального состояния. Наступает фаза адаптации к адекватному объему двигательных действий. При продолжении отдыха, в функционировании органов и систем наступают сдвиги, обратные следовым явлениям. Работоспособность этих органов и систем временно возрастает, чем больше степень следовых явлений в функционировании органов и систем после перенесенной нагрузки, тем больше степень адаптации к адекватной работе и величина сдвигов. Фазу сдвигов можно определить тестами, пробами и выполнением адекватной двигательной деятельности и именно временные сдвиги – близлежащий оздоровительный эффект, а остаточные явления сдвигов – отдаленный оздоровительный эффект.

При выполнении двигательных действий с сохранением постоянной мощности происходит постепенное увеличение интенсивности функционирования органов и систем.

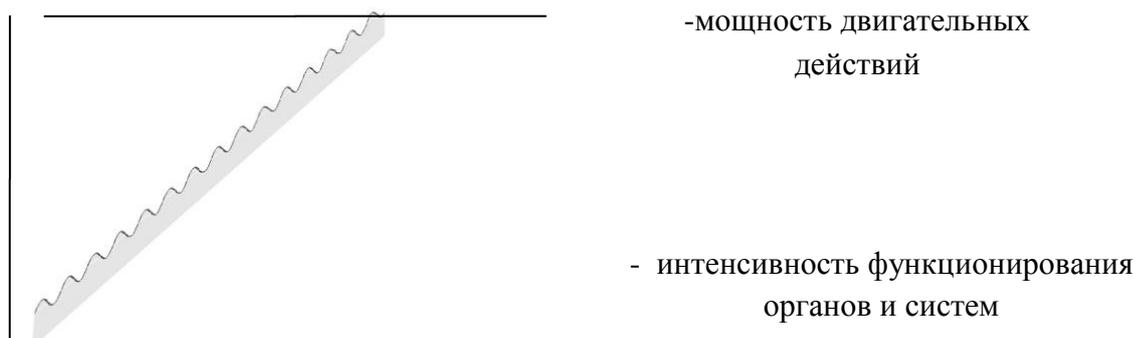


Рис. 2. Схема соотношения мощности выполнения двигательных действий и интенсивности функционирования органов и систем

Таким образом, целесообразно термином «интенсивность» пользоваться для определения степени напряженности функционирования органов и систем, а термином «мощность» - для определения внешнего проявления двигательных действий.

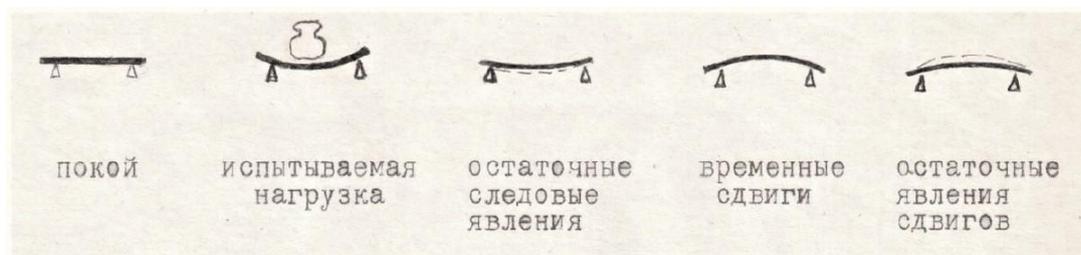


Рис. 3. Схема остаточных следовых явлений в функционировании органов и систем после выполнения двигательных действий

После фазы сдвигов в сторону временного значительного увеличения работоспособности, способность к более интенсивному функционированию органов и систем постепенно уменьшается, но к исходному уровню не возвращается, а длительное время сохраняется несколько повышенной.



Рис. 4. Схема реакции иммунной функции на стресс-факторы различной продолжительности (по Р. Сапольски)

Схема реакции иммунной функции на стресс-факторы различной продолжительности по Р. Сапольски отражают динамику иммунной защиты организма

человека под действием длительного стресса и которая указывает на краткосрочный подъем (фаза А) в течение примерно одного часа от начала стрессового воздействия, а затем возврат к исходному уровню (фаза В). Если воздействия от стресс-фактора на организм продолжают, то иммунная функция демонстрирует свое снижение, т.е. наблюдается подавление иммунитета на 40-70% ниже исходного уровня(фаза С).

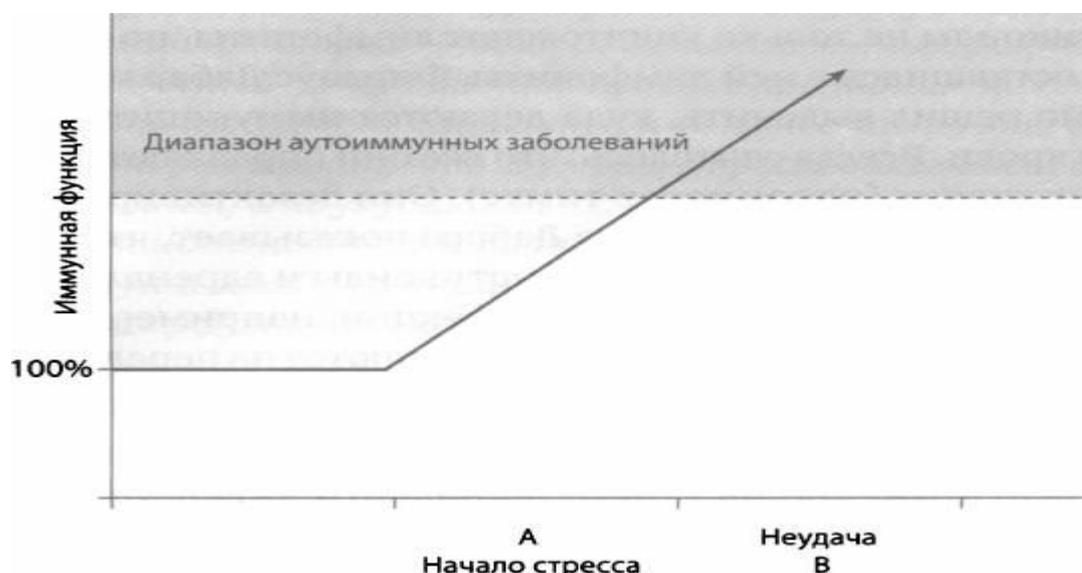


Рис. 5 Схема механизма возникновения болезней стресса на примере иммунной функции (по Р. Сапольски)

По мнению Р. Сапольски «гипотеза о временной активации иммунной системы в начале действия стрессора вполне логична. Если у нас есть стрессор, который действует слишком долго, адаптивное снижение к базовой линии может пойти слишком далеко.

Таким образом, в начале действия стрессора глюкокортикоиды и другие гормоны, реагирующие на стресс, ненадолго активируют иммунную систему, улучшая иммунную защиту, оттачивая ее, доставляя иммунные клетки к месту битвы с инфекцией. Но если действие глюкокортикоидов продолжается, система может промахнуться и войти в аутоиммунное состояние». Очевидно, в процессе эволюции система не была предназначена для того, чтобы иметь дело с многочисленными повторными «включениями/выключениями», и поэтому возникает нарушение координации, увеличивая риск аутоиммунных процессов в системе заболеваний.

Не каждая реакция на стресс является адекватной. Проследить это можно на примере сердечно-сосудистой системы. Повышения артериального давления, появляющееся в результате стресса, влечет за собой развитие гипертонии. Регулярные стрессовые ситуации могут нарушать естественную реакцию на них сердечно-сосудистой системы. Впоследствии подобные затяжные реакции могут перерасти в патологии. Затрагивают они не только кардиоваскулярную работу, но и функционирование мозга [3].

Например, из-за гипертонии гипоталамус не справляется с нормализацией артериального давления, что влечет за собой возникновение инсульта, нарушение когнитивных способностей, усугубление нейродегенеративных процессов в мозге, что неоднократно подчеркивала в своих трудах Е. С. Акарачкова [1].

Говоря о видах стрессов, стоит обратиться к классификации, предложенной А. В. Вальдман. Исследователь предлагает разделить всё множество стрессов на два качественно различных вида, дифференцируя по путям влияния на организм:

1. Физически-химический (стрессоры осуществляют воздействие через ткани, формируя физический стресс);
2. Эмоционально-психический (эмоции ярко выражаются в психологических стрессах).



Рис. 6 Схема наложения процесса выполнения двигательной деятельности на схему процесса хронической стресс-реакции

Одним из наиболее действенных методов для предотвращения стресса и адаптации нервной системы к эмоциональной нагрузке являются физические упражнения [2].

Именно эмоции являются источником сильных психологических переживаний, порождающих стресс. Примечательно, что действует эта реакция как при отрицательных, так и при положительных эмоциях. Нередким являются случаи, когда человек сам, внутренне создает себе причины для стрессовых переживаний, что внешне может и не проявляться. Однако разумная доля стресса является полезной, так как при переживаниях организмом вырабатывается важный для функционирования гормон – адреналин. Поэтому стрессы целесообразно разделить на два вида: полезные (эустрессы) и вредные (дистрессы). Первые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма, вторые, вызванные продолжительностью и критичностью, изнашивают организм, делая его слабее [3].

Выводы. Оздоровительная двигательная деятельность поможет отстраниться от психологического внутреннего давления, преобразовать выделяемый при стрессе адреналин в естественную и полезную энергию. Занятия двигательной деятельностью приводят к выработке эндорфина, что способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Современные реалии часто бросают нам стрессовые вызовы, и, чтобы справиться с их нескончаемым потоком, нужно обязательно включать в свой ежедневный рацион оздоровительную двигательную деятельность, которая поможет не только бороться со стрессом, но и управлять им. В данном случае оздоровительная двигательная деятельность выступает как один из инструментов такого управления, для этого необходим объем знаний о стрессе, как физиологическом и психологическом феномене в жизни человека. Стресс развивается по определенным механизмам, зная которые, можно адаптироваться и использовать оптимальное количество адаптационной энергии. Следует «разрабатывать и внедрять методы рекреации,

направленные на восстановление способности к оптимальной актуализации «комплекса активного реагирования» (с его основными двумя фазами) прежде всего у людей, утративших эту способность». Многие специалисты, однозначно, указывают на целесообразность использования двигательной деятельности в оздоровительных целях. Однако это утверждение, в большей степени, превалирует над доказательствами, при этом не всегда учитывается, что двигательная деятельность (физическая нагрузка) есть стресс-фактор для человека. Реакция на стресс предназначена подготовить организм к взрывному всплеску потребления энергии прямо сейчас. Эмоциональный стресс также предназначен для того же, но без всяких физиологических оснований. Интенсивная двигательная деятельность предоставляет организму и такие основания, и выход, к которому он готовился.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акарачкова Е.С., Артеменко А.Р. Стрессы, коморбидность и качество жизни пожилого пациента / Е.С. Акарачкова, А.Р. Артеменко, А.А. Беляев, Л.Р. Кадырова, К.С. Керимова, О.В. Котова, Д.И. Лебедева, А.С. Орлова, И.А. Радченко, О.В. Рябоконт, Е.В. Травникова, Е.В. Царева, О.Н. Яковлев // Трудный пациент. - 2019. - Т. 17. - № 10. - С. 19-27
2. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Польшинский, Н. А. Герасимова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.
3. Г.Б. Моница - Ресурсы стрессоустойчивости/ Моница Г.Б., Раннала Н.В. - СПб: Речь. - 2008. - С. 13-15.
4. Садовников Е.С. Физкультурно-оздоровительная деятельность как инструмент управления стрессом в условиях ограничения жизнедеятельности / Е.С. Садовников // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 9. – 85 с.
5. Р. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски/ 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015. – 480 с.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

*Сабурова Е. В., к.п.н., sabur-kat@yandex.ru,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
Виноградова О. П., sledi84@mail.ru,
Северо-Западный институт управления РАНХиГС,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. С целью совершенствования скоростно-силовой подготовки учащихся среднего школьного возраста проводилось исследование с приоритетным использованием прыжковой подготовки средствами легкой атлетики. Определены информативные показатели уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста (10-12 лет). Разработана и экспериментально проверена программа совершенствования скоростно-силовой подготовки учащихся среднего школьного возраста 10-12 лет с преимущественным использованием средств легкоатлетических прыжков. Для осуществления педагогического контроля уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста 10-12 лет целесообразно использовать следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность и бег на 30 м.

Ключевые слова: прыжковая подготовка, скоростно-силовые качества, физическое воспитание.

RATIONAL USE OF JUMPING EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN

*Saburova E. V., PhD,
Herzen State Pedagogical University of Russia
Vinogradova O. P.
North-West Institute of Management, RANEPA
Russia, St. Petersburg*

Abstract. In order to improve the speed-strength training of students of secondary school age, a study was carried out with the priority use of jumping training by means of athletics. The informative indicators of the level of development of speed-strength qualities of pupils of secondary school age (10-12 years old) have been determined. Developed and experimentally tested a program for improving the speed-strength training of pupils of secondary school age 10-12 years old with the predominant use of the means of athletics jumps. For the implementation of pedagogical control of the level of development of speed-strength qualities of pupils of secondary school age 10-12 years old, it is advisable to use the following control exercises: long jump from a place, throwing a small ball at a distance and running at 30 m.

Keywords: jumping training, speed-strength qualities, physical education.

Введение. К актуальным проблемам физического воспитания в системе общего среднего образования относится необходимость поиска эффективных методов и средств формирования физической подготовленности учащихся.

В течение школьного возраста происходит формирование важных навыков, закладывается уровень физического здоровья, происходит активный рост костной и мышечной ткани, внутренних органов, развитие вестибулярного аппарата, совершенствование двигательных реакций. Весомый результат физического воспитания проявляется в развитии физических качествах и достижении стабильного уровня умственной и физической работоспособности [6]. Уровень развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, – по мнению исследователей положительно влияет как на физическое, так и психическое здоровье детей [5]. Тем не менее наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности, особенно выносливости и силовых качеств школьников [1].

Легкая атлетика является важным компонентом учебной программы по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений. Легкоатлетические упражнения имеют чрезвычайно разнообразное влияние на организм ребенка. Кроме положительного влияния на развитие общих двигательных способностей, применение легкоатлетических упражнений улучшает подвижность в суставах, способствует воспитанию ловкости, памяти, внимания, волевых качеств, а выполнение прыжковых упражнений предъявляет повышенные требования ко всем системам организма учащихся [3, 7]. Несмотря на то, что легкая атлетика характеризуется многообразием средств и форм проведения занятий, на практике применение легкоатлетических упражнений носит монотонный характер в виду длительной спортивной ходьбы, бега, кроссов. Это снижает эмоциональность и эффективность занятий [2, 4].

На сегодняшний день уровень физической подготовленности учащихся не соответствует современным требованиям. В целях совершенствования физического воспитания в курсе школьной программы целесообразно обеспечить формирование физической подготовленности учащихся с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств.

Возраст 10-12 лет является благоприятным периодом развития скоростно-силовых качеств и взрывной силы посредством применения прыжковой подготовки средствами легкой атлетики.

Методы и организация исследования. С целью совершенствования скоростно-силовой подготовки учащихся среднего школьного возраста проводилось исследование с приоритетным использованием прыжковой подготовки средствами легкой атлетики.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

– определить информативные показатели уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста (10-12 лет);

– разработать и экспериментально проверить программу совершенствования скоростно-силовой подготовки учащихся среднего школьного возраста 10-12 лет с преимущественным использованием средств легкоатлетических прыжков.

В ходе исследования использовались контрольные упражнения: бег 30 м (с); бег на 60 м (с); прыжок в длину с места (см); метание малого мяча (м).

В исследовании приняли участие 25 школьников-юношей в возрасте 10-11 лет, относящихся к основной группе здоровья. Экспериментальная группа занималась по программе совершенствования скоростно-силовой подготовки с преимущественным применением средств легкоатлетических прыжков. Контрольная группа занималась по общепринятой методике реализации вариативного модуля «Легкая атлетика» учебной программы по физической культуре для учреждений общего среднего образования.

Программа предусматривала оптимальное соотношение средств развития общей выносливости, физической подготовки, освоения техники выполнения легкоатлетических упражнений и средств развития скоростно-силовых качеств в вариативном модуле «Легкая атлетика». Содержание программы составляли преимущественно прыжковые упражнения с отягощением собственного веса тела, с использованием спортивного инвентаря; прыжковые упражнения в парах; прыжковые упражнения на отрезках дистанции. Как вспомогательные упражнения использовались беговые упражнения на отрезках 20-30 м из различных стартовых положений.

Основными формами организации выполнения упражнений являлись подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты для повышения эмоционального фона уроков и мотивации школьников к выполнению легкоатлетических упражнений. Преимущественно использовались повторный, игровой и соревновательный методы.

Результаты исследования. Динамика результатов выполнения контрольных упражнений до и после опытной части приведены в таблице 1.

Наибольшие изменения произошли в выполнении прыжка в длину с места (см), метании малого мяча на дальность (м). В контрольной группе результаты выполнения контрольных упражнений после эксперимента значимо не изменились.

Анализ результатов динамики качества выполнения контрольных упражнений учащимися контрольной и экспериментальной групп показывает, что после освоения программы совершенствования скоростно-силовой подготовки с преимущественным применением легкоатлетических прыжков результативность выполнения упражнения в метании малого мяча на дальность учениками экспериментальной группы значительно улучшилась. Это свидетельствует о сопряженном формировании технических навыков метания на основе развития скоростно-силовых качеств.

Динамика результатов в экспериментальной группе является положительной. Наибольшие изменения произошли в выполнении прыжка в длину с места (см), метании малого мяча на дальность (м). В контрольной группе результаты выполнения контрольных упражнений после эксперимента значимо не изменились.

Анализ результатов динамики качества выполнения контрольных упражнений учащимися контрольной и экспериментальной групп показывает, что после освоения программы совершенствования скоростно-силовой подготовки с преимущественным применением легкоатлетических прыжков результативность выполнения упражнения в

метании малого мяча на дальность учениками экспериментальной группы значительно улучшилась. Это свидетельствует о сопряженном формировании технических навыков метания на основе развития скоростно-силовых качеств.

Таблица 1

Динамика результатов выполнения контрольных упражнений

Упражнение	Группы			
	ЭГ		КГ	
	до	после	до	после
Бег 30 м (с)	6,2±0,3	5,9±0,4	6,1±0,3	6,2±0,7
Бег на 60 м (с)	10,5±0,2	9,2±0,8	10,3±0,5	10,2±0,7
Прыжок в длину с места (см)	147,2±28,2	154,5±15,4	150,1±28,6	160±25,4
Метание малого мяча (м)	18,5±3,7	24,1±2,5	17,9±2,2	20,5±2,6

Учащиеся экспериментальной группы показывают высокий уровень результатов выполнения упражнения в беге на 30 м. Бег на 60 м вызвал затруднения в его выполнении с резким падением скорости бега на второй половине дистанции. У учеников контрольной группы положительной динамики результатов выполнения данных упражнений не установлено. Наибольшая положительная динамика показателей под влиянием эксперимента наблюдалась у испытуемых экспериментальной группы в выполнении прыжка в длину с места.

Выводы. Положительная динамика результатов выполнения контрольных упражнений и уровней компетентности учениками экспериментальной группы позволяет утверждать, что разработанная программа совершенствования скоростно-силовой подготовки с преимущественным применением легкоатлетических прыжков является эффективной.

Для осуществления педагогического контроля уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста 10-12 лет целесообразно использовать следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность и бег на 30 м. Упражнение в беге на 60 м нецелесообразно использовать для проверки и оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, поскольку оно не соответствует возрастным возможностям физического развития учащихся среднего школьного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бобела, М.А. Исследование физического развития и физической подготовленности допризывной молодежи / М.А. Бобела, А.В. Зюкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 23-27.
2. Зюкин, А.В. Динамика уровня физической подготовленности студентов, педагогических специальностей в зависимости от мотивации к занятиям физической культурой / А.В. Зюкин, Л.Н. Шелкова, М.Э. Леппик, С.А. Барченко // Научное мнение. – 2018. – № 4. – С. 54-59.
3. Колганова, Е.Ю. Формирование конкурентоспособных качеств студентов-управленцев в процессе физкультурно-спортивных форм деятельности / Е.Ю. Колганова, С.А. Хутин, Т.В. Голушко, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 120-124.
4. Крылатых, В.Ю. Реализация целей межэтнического воспитания студентов средствами оздоровительной физической культуры / В.Ю. Крылатых, А.М. Шувалов, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 163-168.
5. Лобанов, Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е.

Понимасов, Н.М. Дзюба // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

6. Потапова, Е.В. Легкая атлетика в программе паралимпийских соревнований / Е.В. Потапова // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч.-метод. работ РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 2008. – С. 135-140.

7. Потапова, Е.В. Структура обеспечения двигательной деятельности юных барьеристок в процессе спортивной тренировки / Е.В. Потапова // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: межвуз: сб. науч. трудов. Научно-исследовательский институт физической культуры. – СПб., 1996. – С. 171-176.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ АКВААЭРОБИКОЙ

*Сабурова Е. В., к.п.н., sabur-kat@yandex.ru
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. С целью повышения эффективности аквасредовой рекреации и реабилитации проведено изучение основных мотивов, побуждающих студенток к занятиям аквааэробикой. Разработана анкета, содержащая 20 вопросов. Выявлена возможность формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями как важной составной части здорового образа жизни и положительного социального поведения. Установлено, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом складывается из потребностей улучшения здоровья, физической подготовленности, совершенствования телосложения и достижения поставленной цели.

Ключевые слова: аквааэробика, студентки, мотивация.

RESEARCH OF STUDENTS' MOTIVATION FOR AQUAAEROBICS

*Saburova E. V., PhD
Herzen State Pedagogical University,
Russia, St. Petersburg*

Abstract. In order to increase the efficiency of aqua-environment recreation and rehabilitation, the study of the main motives prompting students to engage in aqua aerobics was carried out. A questionnaire containing 20 questions has been developed. The possibility of forming a stable motivation for physical exercises as an important component of a healthy lifestyle and positive social behavior was revealed. It was found that motivation for physical education and sports is formed from the needs of improving health, physical fitness, improving the physique and achieving the goal.

Keywords: water aerobics, students, motivation.

Введение. Одним из приоритетных индикаторов социокультурного развития в последние годы является сохранение и укрепление здоровья современного человека. Большого значение приобретает физическая активность, которая способствует нормальному репродуктивному развитию женского организма, особенно в юном возрасте. Актуальность исследования заключается в выявлении мотивоформирующей модели аквасредовой рекреации и реабилитации студенток, достигаемой применением средств аквааэробики [5].

Изучение проблемы улучшения психологического и эмоционального состояния студенток средствами аквафитнеса показывает, что физиологические и психологические компоненты здоровья существенно меняются под влиянием занятий аквааэробикой [7].

Анализ состояния вопроса свидетельствует, что аквааэробика имеет богатую историю становления и развития и в настоящее время является эффективно действующей системой физических упражнений аэробного характера с целью направленной коррекции морфофункциональных показателей лиц разных пола, возраста и уровня физического состояния. Изучение особенностей физического состояния девушек-студенток позволяет утверждать, что выбор средств аэробики является приоритетным компонентом физкультурно-оздоровительных занятий в высшем учебном заведении. Вместе с тем анализ литературы выявил недостаточное количество исследований, посвященных выявлению и стимулированию мотивации студенток для занятий этим видом двигательной активности [1].

Мотивация – один из важнейших компонентов в процессе организации различных форм оздоровительной деятельности для людей всех возрастов и разных уровней физической подготовленности [4].

Процесс физического воспитания студенток нуждается в качественном и инновационном подходе для формирования устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями как важной составной части здорового образа жизни и положительного социального поведения.

Создание и поддержание мотивации к занятиям является сложной задачей. Отсутствие мотивации может вернуть студентов к устоявшемуся образу жизни, который может идти вразрез оздоровительным правилам жизнедеятельности. Устойчивость мотивации не может находиться на неизменном уровне. Физические нагрузки, необходимость волевых усилий могут влиять на ее снижение в большей или меньшей степени. Поэтому в занятиях аквааэробикой, связанных с получением положительных эмоций при выполнении упражнений в водной среде, поддержание устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями наиболее вероятно [3].

С целью поддержания высокого уровня мотивации необходимо обеспечить, чтобы занятия аквадинамическими упражнениями доставляли удовольствие и позитивные эмоции. Аквааэробика располагает для этого всеми необходимыми предпосылками, как психологическими, так и двигательными [2].

Выказывая общий интерес к занятиям водными упражнениями, отдельные студентки испытывают некоторую водобоязнь вследствие отсутствия твердых навыков плавания [6, 8].

Общими причинами водобоязни являются недостаточное владение навыками плавания, повышенная тревожность, неуверенность в своих силах, незнание свойств и особенностей водной среды, отсутствие твердой опоры. Поэтому обучение начальным упражнениям для освоения с водой является основой создания и поддержания высокой мотивации к занятиям аквааэробикой.

Цель исследования. Цель настоящего исследования заключалась в повышении эффективности аквасредовой рекреации и реабилитации на основе изучения основных мотивов, побуждающих студенток к занятиям аквааэробикой.

Методы и организация исследования. Проведено анкетирование по разработанной анкете, состоящей из 20 вопросов.

В анкетировании приняли участие 25 студенток в возрасте 18-20 лет занимающиеся аквааэробикой на секционных занятиях. Стаж занятий составлял до 1 года.

Результаты исследования. На вопрос «Какие мотивы проведения занятий аквааэробикой?» студентки ответили, что основными являются желание достижения гармоничного телосложения и нормализации массы тела (18,4 %), компенсации

воздействия учебной нагрузки (17,8 %), стремление улучшить показатели здоровья (15,6 %), уровень физической подготовленности (12,3 %), получить удовольствие от двигательной активности (10,5 %). Заметим, что 38,4 % опрошенных указали несколько мотивов: 2 мотива отметили 56,1 % участниц; 3 мотива – 32,3 %, 4 мотива – 14,7 %. С увеличением стажа занятий дополняются мотивы достижения гармоничного телосложения, редуцирования психологической напряженности, которая является причиной нервных срывов и стрессов.

Анализ ответов на вопрос «Знаете ли Вы об оздоровительном влиянии аквааэробики на ваш организм?» показал, что 87,7 % опрошенных знают об оздоровительном воздействии занятий, 10,3% могут лишь предполагать об этом. 100% студенток отметили, что средства аквааэробики повышают их интерес к занятиям физическими упражнениями и помогают улучшить психоэмоциональное состояние.

На вопрос: «Предполагают ли занятия аквааэробикой изучение особенностей Вашего физического развития?» 48,7 %, респондентов выбрали ответ «Определенно да»; 28,3 % – «Скорее да, чем нет»; 5,4 % – «Скорее нет, чем да»; 3,7 % – «Затрудняюсь ответить».

На вопрос «Считаете ли Вы уровень своей физической подготовленности недостаточным?» 34,5 %, респондентов выбрали ответ «Определенно да»; 25,6 % – «Скорее да, чем нет»; 15,3 % – «Скорее нет, чем да»; 8,9 % – «Затрудняюсь ответить». Таким образом, анализ показал, что большинство студенток понимают значение уровня физической подготовленности, который влияет на их здоровье и выполнение упражнений.

На вопрос «Какую форму занятий физическими упражнениями Вы предпочитаете?» участницы опроса ответили следующим образом. 75,7% выбрали групповую форму занятий, 24,3 % – индивидуальную. Анализ ответов на вопрос «Сколько раз в неделю Вам следует заниматься аквааэробикой для достижения поставленной цели?» показал следующее: дважды в неделю выбрали 53,5 %; трижды и более – 28,2 %, индивидуальные тренировки по состоянию здоровья – 18,3 % опрошенных. Таким образом, двухразовые занятия в неделю удовлетворяют двигательную активность большинства респондентов.

Предпоследним вопросом анонимного анкетирования было выявление особенностей спортивной жизни опрошенных на протяжении обучения в школе. На вопрос «Занимались ли Вы спортом во время обучения в школе?» «да» ответили 75,7 % студенток, «нет» – 24,3 % студенток. На вопрос «Имеете ли Вы спортивный разряд?» респонденты дали следующие ответы: «да» – 26,1 %, «нет» – 73,9 %.

Результат проведенного анкетирования показал, что основные мотивы, побуждающие студенток к занятиям аквааэробикой, следующие: желание повысить уровень физической подготовленности, получить удовольствие от двигательной активности, улучшить состояние здоровья, достичь гармоничного телосложения и нормализовать массу тела, получить разрядку после учебной нагрузки.

Исследование подтверждает, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом складывается из потребностей улучшения здоровья, физической подготовленности, совершенствования телосложения и достижения поставленной цели. В то же время более высокий уровень мотивации студенток к занятиям аквааэробикой связан с продолжительностью стажа тренировки.

Стоит отметить, что достижение психологической компенсаторной разрядки ставят своей целью большинство студенток. Вместе с тем при организации физкультурно-оздоровительных занятий по аквааэробике необходимо учитывать такие факторы, как образ жизни, состояние здоровья, возраст, стаж занятий. Методика занятий должна соответствовать принципу биологической целесообразности в подборе физических упражнений и систематичности занятий, обусловленному строением женского организма.

Выводы. Мотивация – один из важнейших компонентов в процессе организации начальной деятельности. Студентки, занимающиеся аквааэробикой, руководствуются различными мотивами, среди которых: достижение гармоничного телосложения, желание нормализовать массу тела (18,4 %), повысить уровень физической подготовленности (12,3 %), получить психологическую разрядку после учебной нагрузки (17,8 %), улучшение состояния здоровья (15,6 %), получение удовольствия от двигательной активности (10,5 %), повышение уровня физической подготовленности (12,3 %). 38,4 % студенток отметили несколько мотивов: 2 мотива отметили 56,1 % участниц; 3 мотива – 32,3 %, 4 мотива – 14,7 %.

Достаточно высокий уровень оздоровительно-физкультурной мотивации опрошенных свидетельствует о желании студенток заниматься дважды в неделю (53,5 %); трижды и более (28,2 %), индивидуальными тренировками по состоянию здоровья (18,3 %), что является необходимым условием самоутверждения и достижения поставленной цели.

С увеличением стажа занятий начинают преобладать мотивы достижения гармоничного телосложения, снижения массы тела, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Перспективы дальнейшего использования средств аквааэробики в системе физического воспитания студенток неразрывно связаны с изучением специфических психологических характеристик, уровня физического здоровья и функционального состояния.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барченко, С. А. Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки / С. А. Барченко, О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 25–28.

2. Зюкин, А. В. Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни сопряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений / А. В. Зюкин // Научное мнение. – 2019. – № 7-8. – С. 74-78.

3. Николаев, С. В. Использование замещающих упражнений преобразующей направленности при обучении прикладному плаванию спасателей МЧС России / С. В. Николаев, О. Е. Понимасов, А. О. Миронов // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2015. – № 4 (36). – С. 166-168.

4. Ольховская, О. Г. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, А. В. Антонов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 325-328.

5. Ольховская, О. Г. Формирование технико-динамической структуры движений юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации / О. Г. Ольховская, О. Е. Понимасов, С. А. Барченко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 257-260.

6. Понимасов, О. Е. Индивидуально-ориентированное преобразование движений в условиях массового обучения прикладному плаванию / О. Е. Понимасов, Р. А. Лайшев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 128-131.

7. Понимасов, О. Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О. Е. Понимасов, К. А. Грачев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106-110.

8. Щеголев, В. А. Особенности применения средств гидрофитнеса для поддержания работоспособности моряков-подводников в автономном походе / В. А. Щеголев, О. Е. Понимасов, А. В. Зюкин // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2017. – № 2 (58). – С. 138-141.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА

Савельева Д. А., студент, dsaveleva2000@mail.ru

Матвеева И. С., к.п.н., доцент

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина

Россия, Краснодар

Аннотация. Данная статья содержит анализ нормативного правового регулирования физической культуры и спорта как составной части социальной культуры. В ней рассмотрена взаимосвязь таких общественных явлений, как здоровый образ жизни, физическая культура, спорт и политика. Представлена статистика о занимающихся физической активностью, а также акцентировали внимание на то, что люди невнимательно относятся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и посещают тренировки очень редко из-за нехватки времени или пытаются оправдать свою апатичность и не заинтересованность. Физическая культура проанализирована как совокупность неотделимы взаимосвязанных частей, всякая из которых обладает своей целью, задачей, функцией.

Ключевые слова: политика, профессиональный спорт, спорт, физическая культура, физическая подготовка, физическое воспитание, физическое развитие.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS PHENOMENA OF SOCIETY

Savelyeva D.A., student, dsaveleva2000@mail.ru

Matveeva I. S., PhD, associate professor

Kuban State Agrarian University

Russia, Krasnodar

Abstract. This article contains an analysis of the normative legal regulation of physical education and sports as an integral part of social culture. It examines the relationship between such social phenomena as a healthy lifestyle, physical education, sports and politics. Statistics on those involved in physical activity are presented, and they also focused on the fact that people are inattentive to regular physical education and sports and attend training very rarely due to lack of time or try to justify their apathy and lack of interest. Physical education is analyzed as a set of inseparable interdependent parts, each of which has its own purpose, task, function.

Keywords: politics, professional sports, sports, physical culture, physical training, physical education, physical development.

Отечественное сообщество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования сориентированы для предложения гуманистических ценностей и идеалов, создание зрелой экономики и устойчивой демократической системы.

Для понятия «здоровый образ жизни», соединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, общественной группы, нации, преимущественно действующей и универсальной составляющей представляется физкультура и спорт. Физкультура, прибывая одной из граней всеобщей культуры человека, его здорового образа жизни, в многом описывает действие лица в учебе, на производстве, дома, в разговоре, содействует заключению социально-экономических, воспитательских и оздоровительных задач [1, 7]. Внимание о формировании физической культуры и спорта – величайшая часть общественной политики государства, обеспечивающая исполнение в жизнедеятельность гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих безграничный простор ради выявления

возможностей людей, ублажения их интересов и потребностей, активизации гуманного фактора. [2]



Рис. 1. Диаграмма здорового образа жизни в процентном соотношении

Из приведенной диаграммы видно, что в неких факторах женщины больше взволнованно относятся к своему здоровью, чем юноши. Впрочем, ребята уделяют побольше внимания спорту [1,3].

К явлениям физической культуры (как компонента совместной культуры) касаются эти способы, варианты и результаты человеческой деятельности, которые указаны на преобразование человеком своей личной природы. Это та доля совместной культуры, которая воздействует конкретно не на объекты внешней природы, а на самого человека, приходящего частью этой природы, для его качества, возможности, способности [4].

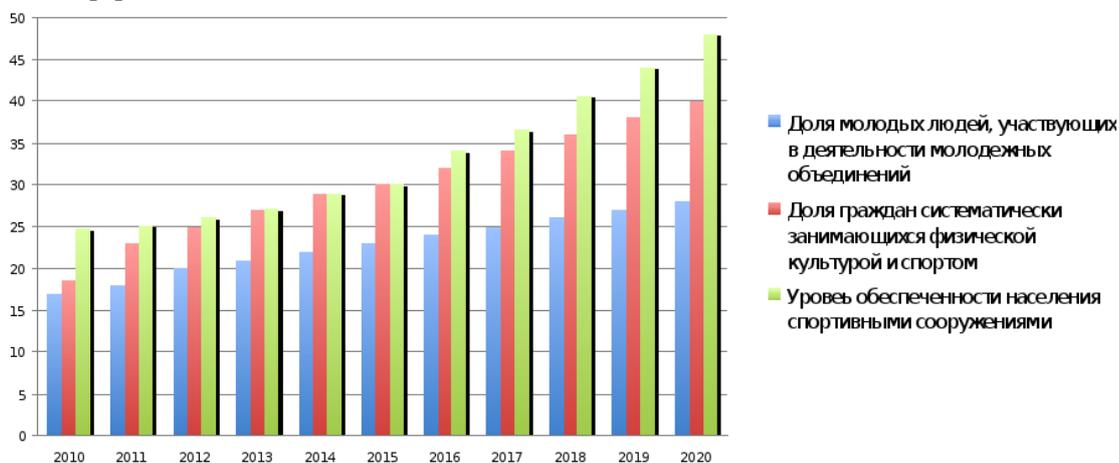


Рис. 2. График зависимости людей, занимающихся спортом

В соответствии с п. 26 ст. 2 Федерального закона с 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультура – элемент культуры, представляющая собой комплекс ценностей, норм и знаний, основываемых и используемых сообществом в целях физического и умственного формирования возможностей человека, улучшения его двигательной энергичности и формирования здорового образа жизни, общественной адаптации через физиологическое воспитания, физическую подготовку и физическое развитие.

Следовательно, становится понятно, что физическая культура – трудоемкое и функциональное явление [5,6].

Физическое развитие – процесс, сосредоточенный на развитии личности, формировании физиологических способностей человека, достижении им умений и познаний в зоне физической культуры и спорта в целях развития многостороннего образованного и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 указанного выше Федерального закона).

Из графика видно, что показатели исключительно увеличиваются и людей, занимающихся физической культурой, с каждым годом становится все больше.

Физическая организация – процесс, сосредоточенный на формировании физиологических качеств, возможностей (в том количестве навыков и умений) человека с учетом варианта его деятельности и социально-демографических характеристик.

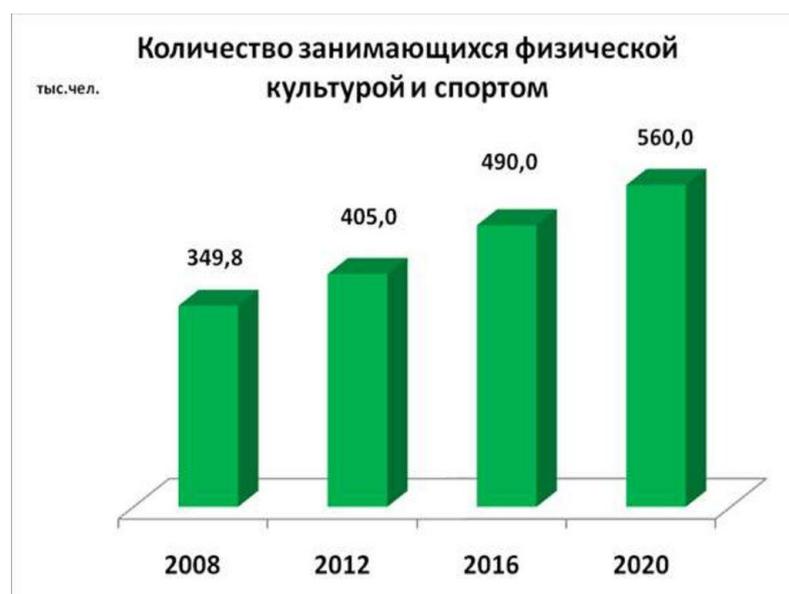


Рис. 3. Диаграмма занимающихся людей в разные года

На диаграмме проистекает увеличение числа людей, занимающихся физической культурой, после 12 лет. Убедительно показано, люди с каждым годом начинают более увлеченно относиться к своему здоровью, тем самым, пускают в свою жизнь глоточек энергичного воздуха- спорт [3].

В связи с этим физическую культуру подобает анализировать как совокупность неотделимы взаимозависимых частей, всякая из которых обладает своей целью, задачей, функцией, к таковым частичкам причисляются следующие: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Каждое из данных явлений означает социальный институт, располагающий непростую текстуру с системами политических, экономических, юридических, народных и прочих органов и нормативов.

Иной элемент физической культуры – спорт, его развитие обуславливается последующими причинами: необходимостями сообщества в специфической области воспитательской и игровой деятельности, потребностью располагать также такую сторону деятельности, в которой человек мог бы обнаружить свои физические данные на предельных уровнях.

Человек обретает в спорте один из возможностей самоутверждения личности, победы над временем, весом, соперником, над собой. Спорт рассматривается как составной элемент физической культуры, состояние физиологического обучения и предусматривает конкурсную деятельность, и подготовку к ней.

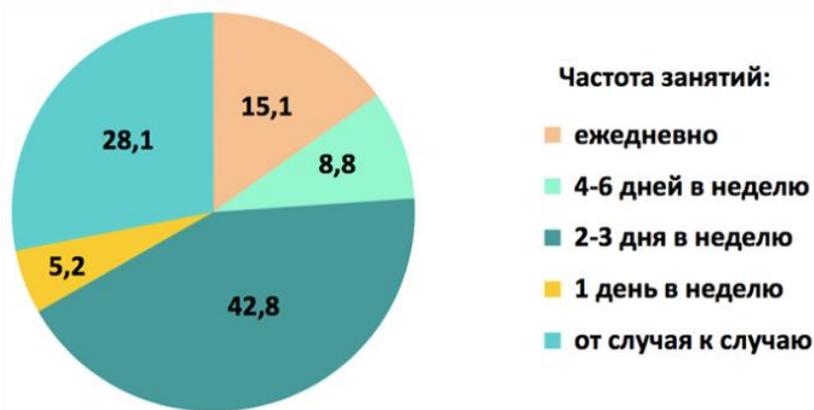


Рис. 4. График регулярности посещения тренировок

Из графика видно, что большинство людей невнимательно относится к занятиям спортом и посещают тренировки очень редко из-за нехватки времени или пытаются оправдать свою апатичность и не заинтересованность.

Спорт на всем протяжении истории нашей культуры одалживает особое, в чем-то даже необычайное пространство в прекрасной жизни общества. Спорт – это некая необыкновенная модификация любого общества, в котором каждая примечательная фигура хочет выбраться в люди, приобрести авторитет у окружающих и их уважение, принять известность. Словом, удовлетворить свои самоочевидные и скрытые лидерские амбиции, жажду верховенства и даже великое тщеславие [2,7].

Сверх всего, самое спортивное соревнование привлекает не столько тех, кто в нем естественно участвует, но также множество иных людей, будто подмечающих за ним с трибун стадионов, аналогично разыскивающих после тысячи километров от эпицентра спортивного действия: у экранов своих телевизоров, за мониторами компьютеров или у радиоточек.

Спорт, и прежде спорт верховных достижений – это, несомненно, одна из величайших образующих прогрессивного общества, необходимый субъект государственного достоинства, состояние союза нации. В этом значении он был, имеется и еще бесконечно будет сохраняться частью внушительной общегосударственной политики.

И, наконец, завершительный субъект – двигательная реабилитация. Под двигательной помощью подразумевается применение физиологических упражнений ради профилактики и врачевания разнообразных заболеваний, травм и их последствий. Двигательная реабилитация сориентирована предварительно только для ремонта с поддержкой физических упражнений предварительно утраченных или сокращенных в ходу труда и спортивных уроков двигательных навыков.

Следовательно, возможно выработать заключение о том, что физкультура как социокультурный парадокс не только гарантирует надобность присутствия личности и общества, однако и создает обстоятельства ради их развития, тем самым темпераментно подсоединяется в совокупность усилий по воспроизводству человека и общества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.

4. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) /Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.

5. Лемиш В.Ю., Мовсесян Э.Л. Массовая физическая культура и физкультурно-оздоровительная работа в вузах // 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. 109-114.

6. Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // 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. 131-138.

7. 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.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН И БОЛГАРИИ

*Сейсенбеков Е.К., к.п.н., и.о. профессора, Yerlan_fks@mail.ru
Казахский национальный педагогический университет им. Абая
Казахстан, Алматы*

*Туманова Боряна, PhD, доцент, b_tumanova@yahoo.com
Департамент Спорта, Софийский университет имени
Св. Климента Охридского
Болгария, София*

*Мухиддинов Е., к.п.н., профессор, etikhiddinov@bk.ru,
Казахский национальный педагогический университет им. Абая
Казахстан, Алматы*

*Пелтекова Ирен, PhD, профессор, iren.peltekova@gmail.com
Департамент Спорта, Софийский университет
имени Св. Климента Охридского
Болгария, София*

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают и дают краткий анализ типового программного материала по преподаванию предмета «Физическая культура» в начальных классах, его методические основы и планирование физической культуры на примере в одном из учреждений образования Республики Болгарии – основного училища «Елин Пелин» г. Бургас и типовой учебной программы для начальных школ Республики Казахстан. Сравнительный анализ систем физического воспитания, особенности составления учебного плана, нормативов, видов спорта, программы по физическому воспитанию, практические рекомендации и обоснование с выводами по его выполнению в начальных классах основных школ Республики Болгария и Республики Казахстан дают обоснование о том, что несмотря на различие учебных программ, в целом, требования есть и остаются одинаковыми в деле воспитания подрастающего поколения. Ознакомливая специалистов сферы физической культуры общеобразовательных школ методическими особенностями преподавания данного

предмета, авторы подчеркивают его значимость в воспитании учащейся молодежи в современных условиях.

Ключевые слова: контрольные нормативы, развитие двигательных качеств школьников, учебные план и программа.

COMPARATIVE ANALYSIS AND METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION" IN THE PRIMARY CLASSES OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN AND BULGARIA

*Seisenbekov Ye.K., PhD, professor, Yerlan_fks@mail.ru
Abay Kazakh National Pedagogical University
Kazakhstan, Almaty*

*Tumanova Boryana, PhD, associate professor, b_tumanova@yahoo.com
Department of Sports, St. Kliment Ohridski Sofia University
Bulgaria, Sofia*

*Mukhiddinov E., PhD, Professor, emukhiddinov@bk.ru
Abay Kazakh National Pedagogical University
Kazakhstan, Almaty*

*Peltekova Iren, PhD, Professor, iren.peltekova@gmail.com
Department of Sports, Sofia University named after St. Kliment Ohridski
Bulgaria, Sofia*

Abstract. In this article, the authors consider and give a brief analysis of the typical program material for teaching the subject "Physical education" in primary grades, its methodological foundations and planning of physical education as an example in one of the educational institutions of the Republic of Bulgaria - the main school "Elin Pelin" in Burgas and model curriculum for primary schools of the Republic of Kazakhstan. Comparative analysis of physical education systems, peculiarities of curriculum drafting, standards, sports, physical education programs, practical recommendations and justification with conclusions on its implementation in primary grades of basic schools of the Republic of Bulgaria and the Republic of Kazakhstan provide justification that despite the difference in educational programs, in general, the requirements are and remain the same in the upbringing of the younger generation. Introducing the specialists in the sphere of physical education of general education schools with the methodological features of teaching this subject, the authors emphasize its importance in the upbringing of student youth in modern conditions.

Keywords: control standards, development of motor skills of schoolchildren, curriculum and program.

Введение. Глубокие изменения в социально-экономической, политической и культурно-образовательной сферах в начале XXI столетия отразились на морали, сознании, ценностной ориентации, поведении, осложнили процесс повышения педагогического мастерства учителя физической культуры. Система физического воспитания Республики Болгарии, как и в аналогичной системе Республики Казахстан, нацелена на воспитание двигательной культуры и личностному развитию школьника наряду с духовным, интеллектуальным воспитанием, обуславливая место и роль в целостной системе общеобразовательной подготовки. В то же время современная социальная действительность все более настойчиво требует воспитания и развития у учителя физической культуры инициативности и самостоятельности. Утверждаются новые ценности: саморазвитие, самообразование, самореализация, которые становятся основой для оформления парадигмы личностно ориентированного образования. Помимо с образовательными и воспитательными функциями, предмет выполняет роль рычага совершенствования двигательных качеств школьников в новых, необычных

условиях в системе обучения. Как известно, занятия физической культурой помогают в известной мере совершенствованию умственных способностей, особенно, в начальной стадии школьного образования [1].

Учебная программа по физическому воспитанию в образовательных учреждениях Болгарии реализуется в рамках 62 учебных часов в 1-х классах и 64 часов со 2 по 4 классы, определенных Постановлением МОН Республики Болгарии № 4 от 02.09. 1999 г. Аналогичная учебная программа же Республики Казахстан тоже наделена нормативными актами, как «Закон об образовании», «Закон о Спорте» и др. Таким образом, распределение учебных часов гармонично сочетают всю годовую нагрузку школьника младшего возраста в обеих странах [2].

В образовательные цели программ обеих стран входят: усовершенствование естественных двигательных действий с овладением новых умений и навыков, обучение к строевым и общеразвивающим упражнениям, играм [3]. Это определяется в основном практическим характером обучения по вопросу ведущей роли чувственного познания. В то же время, помогает приобрести знания и навыки для удовлетворения основных медико-гигиенических требований при выполнении физических упражнений, освоить терминологию и основные понятия для поддержки взаимодействия между школьниками. Помимо этого, необходимо отметить как отличительную особенность в Республике Казахстан значительное внимание уделяется и воспитательным аспектам.

Целями исследования являются обучение и воспитание по физической культуре в начальных классах общеобразовательных учебных заведений Республики Казахстан и Болгарии:

1. Создание основ гармонического физического и двигательного развития детей начальных классов обеих стран. В целях его выполнения планируется обучение и совершенствование на уроках гимнастики комплексные общеразвивающие упражнения, развивающие двигательные качества.

2. Совершенствование основ естественно-прикладных и овладение новых двигательных навыков и умений, игр, строевых и общеразвивающих упражнений. Разносторонние, с обязательным включением национальных, игры должны естественно продолжить физическое, психологическое, умственное, интеллектуальное развитие и совершенствовать другие положительные качества ребенка.

3. Комплексное развитие двигательных способностей (качеств). Необходимо методически правильно и гармонично сочетать силовые способности с гибкостью или с ловкостью, выносливость с скоростью. Для дальнейшего совершенствования двигательных качеств, обязательно менять сочетание физических качеств.

4. Овладение доступными для соответствующего возраста знаниями, значениями в терминологии, техникой исполнения и применения физических упражнений. Для обучения и совершенствования тренировки вестибулярного аппарата, необходимо давать такие команды для строевых упражнений, где выполнение требует ориентации в пространственном ощущении.

5. Воспитание нравственных добродетелей и волевых черт в качестве условия для полного развития личности. С ранних лет приучать школьников проявлению гуманизма к слабым, бездомным животным, помощи старшим по возрасту, при этом не использовать физические качества на плохие поступки. В этом возрасте они наиболее подвержены воспитанию в них позитива.

6. Формирование позитивного отношения к двигательной активности, умениям и навыкам в групповых физических упражнениях, повышающих генетически заложенное у детей «любовь к движению» с помощью которых развитие двигательных качеств будет совершенствоваться непрерывно [4].

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и

навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [5].

Методы исследования: предлагаемый для сравнительного анализа годовой план-график проведения предмета «Физическая культура» в начальном училище «Елин Пелин» с 1 по 4 классы (таблица 1) и учебный план РК для образца (таблица 2) наглядно показывает охват комплекса двигательных качеств. План-графики разработаны с учетом наличия спортивной базы данного учебного заведения, спортивной квалификаций учителей физической культуры и в соответствии с основными требованиями по составлению программ типового плана МОН Республики Казахстан и Болгарии.

Таблица 1. Годовой план-график проведения уроков «Физическая культура» в начальном училище «Елин-Пелин» 1-4 классов за 2013-2014 учебный год

№ №	Содержание материала Ядро	I класс		II класс		III класс		IV класс	
		Кол-во уроков	Месяц	Кол-во уроков	Месяц	Кол-во уроков	Месяц	Кол-во уроков	Месяц
1	Легкая атлетика	1 - 2 24 - 26 30 - 31	IX III-IV V	1 - 2 25 - 27 31 - 32	IX III-IV V	1 - 2 25 - 27 31 - 32	IX III - IV V	1 - 2 25 - 27 31 - 32	IX III-IV V
2	Гимнастика	3 - 4 11 - 12 17 - 20	X XII II	3 - 4 11 - 12 18 - 21	X XII II	3 - 4 11 - 12 18 - 21	X XII II	3 - 4 11 - 12 18 - 21	X XII II
3	Танцы/Туризм	5 - 6 21 - 23	X III						
4	Спортивные игры	7 - 10 13 - 16 27 - 29	XI XII - I IV - V	7 - 10 13 - 17 28 - 30	XI XII - I IV - V	7 - 10 13 - 17 28 - 30	XI XII - I IV - V	7 - 10 13 - 17 28 - 30	XI XII - I IV - V
5	Танцы/Туризм/ Водные спорты			5 - 6 22 - 24	X III	5 - 6 22 - 24	X III	5 - 6 22 - 24	X III
Общее количество: I класс - 31 учебных недель по 2 уч. часа II-IV класс - 32 учеб- ных недель по 2 учебных часа		62		64		64		64	

Таблица 2. Примерный учебный план по предмету «Физическая культура» в начальных классах общеобразовательных школ Республики Казахстан

№/ №	Содержание материала	1-27 часов I-четверть	28-51 часов II- четверть	52-81 часов III- четверть	82-102 часов IV- четверть
I-IV классы					
	Гимнастика	1-6 урок	28-36 урок	52-60 урок	
	Национальные игры	7-13 урок	37-45 урок	61-69 урок	88-93 урок
	Спортивные игры	22-27 урок			94-99 урок
	Кроссовая подготовка				100-102 урок
	Подвижные игры	14-18 урок	49-51 урок	76-81 урок	85-87 урок
	Вариативная часть	19-21 урок	46-48 урок	70-75 урок	82-84 урок

Методика. Запланированный годовой план-график по проведению уроков физической культуры в школе по ядрам (видам спорта), предложенный учителями данной школы, носит чисто рекомендательный характер.

Программа предоставляет собой образовательный контент с возрастающим влиянием на морфофункциональное состояние учащихся. В процессе обучения по физическому воспитанию учащихся, есть возможность рационализировать и консолидировать свои знания в комплексе абстрактных понятий, полученных в теоретических дисциплинах. Этот комплекс учебных программ поиском интеграций и не является самоцелью, а реализуются естественным образом с точки зрения разнообразной физической активности.

Выполнение требований предусмотренных учебной программой, запланированной на 1 учебный год и достижение ожидаемых результатов являются необходимым условием для реализации учебных планов в конце учебного года начального базового образования. Этим закладывается фундамент по физическому воспитанию в начальных классах.

Результаты исследования. Каждый учитель, с учетом условий труда в своей школе (доступные вне и внутри школы спортивные сооружения, традиции, число классов, учебный план, и т.д.) может планировать работу по ядрам и темам в другом порядке и в случае необходимости, внести изменения и сдвиги в них.

Специфические методы и формы оценки результатов деятельности учащихся в физическом воспитании и спорте. Оценка результатов напрямую зависят от поставленных целей [6]. В физическом воспитании они носят комплексный характер, что подразумевает оценку выполнения физических упражнений по следующим направлениям:

1. Оценка за правильное выполнение изучаемых двигательных действий (качество выполнения) – оценка в этой области разработана с помощью так называемой "экспертной оценки", установленной учителем физической культуры. Это осуществляется путем текущего контроля в конце каждого ядра, которые изучаются и оцениваются в течении учебного года.

2. Оценка достигнутого уровня физической подготовленности (количественный результат) – это легло в основу полученных количественных (измеримых) результатов с использованием набора стандартных контрольных тестов для оценки физической подготовленности. Результаты контрольных нормативов, достигнутые учащимися, оцениваются в ходе испытаний и сравниваются с нормативными требованиями по возрасту и полу.

3. Оценка за проявленное отношение и усилие (рост количества и качества) – эта оценка является стимулятором физических усилий и усердия, проявляемых учащимися в процессе обучения. Данный параметр оценивания продуктивен еще с тем, что он стимулирует детей, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья на различные спортивные мероприятия. Оценка итоговых контрольных нормативов по физическому воспитанию и спорту, требования которых обязательны для всех категорий обучающихся, включает в себя и устную годовую оценку.

Организационно-методические указания. Содержание вышеуказанных стандартов обучения требует от учащихся выполнения хотя бы одного из трех основных требований по ядрам (видам спорта) обучения. Выбор дополнительных ядер (видов спорта) реализуются администрацией учебного заведения с учетом мнений, условий, традиций, подготовки персонала, их спортивной квалификации и интересов учащихся. Это предусмотрено типовым учебным планом по физическому воспитанию МОН Республики Болгария.

Выводы. Для реализации поставленных целей и задач в учебном процессе, предусмотрены внедрение таких видов спорта, как туризм или другие дополнительные виды, которые в совокупности со стандартными видами спорта, отображены в типовых

учебных планах МОН Республики Казахстан и Болгария. Они существенно позитивно влияют на развитие двигательных качеств учащихся методом и способом дополнительных занятий во внеклассное и внешкольное время и во время школьных каникул [7].

Логическим завершением проверки полученных знаний являются контрольные нормативы, оценивающие развитие двигательных качеств путем сдачи тестов физической подготовленности среди детей (таблица № 3 и 4).

Таблица 3. Контрольные нормативы для учащихся 1-4 классов по предмету «Физическая культура» в начальном училище «Елин-Пелин»

Нормативы	1 класс – 7 лет			2 класс - 8 лет			3 класс - 9 лет			4 класс - 10 лет		
	очки			очки			очки			очки		
	1-8	9-16	17-25	1-8	9-16	17-25	1-8	9-16	17-25	1-8	9-16	17-25
Бег 50 м (сек. мальчики)	13,5	12,1	10,7	12,5	11,3	10,1	11,5	10,6	9,7	10,7	9,9	9,2
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Бег 50 м (сек. девочки)	12,3	10,9	9,4	11,4	10,3	9,0	10,7	9,8	8,8	10,0	9,3	8,6
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Бег 50 м (сек. девочки)	14,5	13,1	11,7	13,0	11,9	10,8	12,0	11,0	10,1	11,3	10,5	9,7
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Бег 200 м (сек. мальчики)	13,2	11,8	10,3	12,0	10,9	9,7	11,1	10,2	9,2	10,6	9,8	8,9
	71,0	62,3	53,6	64,0	56,3	48,7	60,0	53,0	46,0	55,0	49,0	43,0
Бег 200 м (сек. девочки)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	63,4	54,7	45,0	57,2	49,6	41,0	53,8	46,8	39,0	49,7	43,7	37,0
Бег 200 м (сек. девочки)	78,0	68,3	58,6	68,0	60,3	52,6	62,0	55,0	48,0	58,0	51,6	45,3
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Прыжок в длину с места (см. мальчики)	69,5	59,8	49,2	61,2	53,6	45,0	55,8	48,8	41,0	52,4	46,1	39,0
	80 - 103	106 - 129	133 - 160	95 - 118	121 - 144	148 - 175	105 - 129	133 - 158	161 - 190	115 - 139	143 - 168	171 - 200
Прыжок в длину с места (см. девочки)	75 - 96	100 - 121	125 - 150	90 - 110	113 - 133	136 - 160	100 - 121	125 - 146	150 - 175	110 - 131	134 - 155	158 - 183
	240	320	400	280	370	460	360	460	560	450	550	650
Бросок набивного мяча мас-сой 1 кг (маль)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	310	390	480	350	440	550	440	540	660	530	630	750
Бросок набивного мяча мас-сой 1 кг (дев)	200	270	340	250	340	430	300	400	500	350	460	570
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	260	330	420	330	420	530	390	490	610	440	560	690

Как видно из таблицы, контрольные нормативы охватывают, в основном, все компоненты двигательных качеств школьников начальных классов таким образом, что выполнение их не требует больших материальных и финансовых затрат при проведении и относительно объективны при оценивании физических качеств мальчиков и девочек.

Таблица 4. Контрольные нормативы физической подготовленности для 2-4 классов общеобразовательных школ Республики Казахстан

№ №	Виды нормативов	2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег на 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег на 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
3	Бег на 1000 м (мин.сек.) («+» - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
5	Прыжки в длину с места (в см.)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
6	Прыжки в длину с разбега (в см.)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
7	Прыжки в высоту спосо- бом «перешагивания», см	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
8	Прыжки на скакалке (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
9	Отжимание от пола (кол-во раз/мин.)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
10	Подтягивание (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
11	Метание 150 гр. мяча на дальность (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
12	Многоскоки – прыжки 8 раз подряд (в метрах)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
13	Поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине» (кол.раз)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
14	Поднимание и опускание ног в висе на швед.стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
15	Держание на швед.стенке ног «углом» 90 ⁰ (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
16	Приседания на месте (кол-во раз/мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
17	Опираясь на 1 руку, вып- олнение pistolетов на прав, левой ноге (кол.раз)	м	5	3	1	6	4	2	7	5	3
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2

Примечание: м – мальчики; д – девочки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жабаков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического универс-та, 2016. – 195 с.

2. Теория и методика на физическото възпитание, Общи основи на теорията на физическото възпитание, част 1 (под ред. На Крум Рачев), НСА ПРЕС. 1998. – С. 241.

3. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі, Оқулық. ЕҰУ баспасы. – Астана.: 2011. – Б. 431.
4. Сейсенбеков Е.К., Иванова Албена, Славова Елена, Чекичева Ванья. Методические особенности преподавания предмета «ФК» в начальных классах (на примере основной школы «Елин Пелин» г.Бургас). Теория и методика физической культуры. Алматы.: Каз АСТ. № 2, 2014. – С. 46-51.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания (для начальных классов) Учебник / В.И. Лях – Москва: ФиС, 2013. – С. 3-45.
6. МОН, Наредба за общообразователния минимум и разпределение на учебното време. София. № 4, 02.09. 1999. – С. 4-9.
7. За обучението на деца и ученици със специални образователни потребности и/или с хронични заболявания. Наредба № 1 от 23.01. 2009. София. – С. 3-14.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Семянникова В.В., к.п.н., доцент, sportsem12@mail.ru
Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина
Россия, Елец*

Аннотация. В данной статье автор изучает и анализирует включение подвижных и национальных игр в процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста, с целью формирования коммуникативной толерантности. В ходе работы автором указывается, что игры - одна из разновидностей действий с правилами и возможность ненасильственно выработать навыки произвольного поведения, а также активизировать двигательную активность. Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу, формируя высокую нравственность. Если обучающийся в средней школе от урока физической культуры получает определенное удовлетворение, а занятия физическими упражнениями пробуждают интерес, то мотив посещать уроки всегда будет присутствовать у школьника, таким образом, посредством педагогического процесса мы достигаем цели, а именно формируем коммуникативную толерантность.

Ключевые слова: обучающиеся, коммуникативная толерантность, педагогические условия, подвижные и национальные игры.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING COMMUNICATIVE TOLERANCE IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*Semyannikova V.V., PhD, Associate Professor
FSBEI of Higher Education Bunin Yelets State Universit
Russia, Yelets*

Abstract. In this article, the author studies and analyzes the inclusion of activity-oriented and national games in physical education of secondary school students in order to form their communicative tolerance. The author points out, that games are one of the varieties of actions with rules and the ability to non-violently develop one's skills of voluntary behavior, as well as to activate motor activity. Some of them develop children's dexterity, accuracy, speed and strength; others teach the wisdom of life, goodness and justice, honor and

decency, love and duty, forming high morality. If a secondary school student gets certain satisfaction from a physical education lesson, and physical exercises arouse their interest, then the student will always have a motive to attend PE lessons, thus, through the pedagogical process, we achieve the goal, namely, we form communicative tolerance.

Keywords: students, communicative tolerance, pedagogical conditions, action-oriented and national games.

Коммуникативная толерантность – это стремление и желание человека, в нашем случае ребенка, достигнуть взаимного сотрудничества понимания в процессе занятий физической культурой.

При систематическом общении в процессе физического воспитания наблюдаются разнообразные формы проявления коммуникативной толерантности: одни дети скрывают неприязнь к личности своего товарища, другие достаточно хорошо взаимодействуют со всеми окружающими, а другая категория детей вполне старается не видеть каких-либо конфликтующих для него личностных качеств, таким образом не создавая противоречивых ситуаций. Все дети неосознанно или осознанно реагируют на личность своих партнеров по общению. Чем сильнее у них проявляются негативные эмоции по отношению к личности других, тем снижена сформированность толерантности и тем труднее им сдерживать раздражение в процессе занятий физической культурой. Если у ребенка сформирована низкий уровень толерантности, тем ему труднее общаться со своими сверстниками и в обществе.

Особое внимание нужно обратить на уровень формирования коммуникативной толерантности у обучающихся среднего школьного возраста, поскольку в данном возрасте происходит формирование сознания и вместе с этим, коммуникативных навыков личности. На данном этапе развития ребенка происходит активное вовлечение их уже во взрослую жизнь. И одной из приоритетных педагогических задач является формирование способности к эмпатии и коммуникативной толерантности.

Таким образом, мы видим научную проблему, суть которой в противоречии между необходимостью формирования коммуникативной толерантности у подростков на уроках физической культуры и недостаточной разработанностью вопроса о педагогических условиях данного процесса. Объект исследования: воспитание ценностного отношения обучающихся к другим участникам педагогического процесса на уроках физической культуры. Предмет исследования: педагогические условия формирования коммуникативной толерантности у подростков на уроках физической культуры. Цель исследования: выявить педагогические условия формирования коммуникативной толерантности у подростков на уроках физической культуры и определить их реализацию в процессе воспитательной работы. Задачи исследования: 1) охарактеризовать сущность феномена коммуникативной толерантности; 2) выявить особенности проведения уроков по физической культуре в средних классах школы; 3) апробировать систему педагогических условий формирования коммуникативной толерантности у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры в средних классах школы. Гипотеза исследования: предполагается, что коммуникативная толерантность у подростков в средних классах школы будет формироваться если: коммуникативную толерантность рассматривать как отношение личности к людям, показывающая степень переносимости ею неприятных или неприемлемых, по их мнению, психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию; учитывать возрастные особенности обучающихся при подборе методики проведения урока, поскольку наиболее благоприятным для воспитания коммуникативной толерантности является подростковый возраст; в процессе проведения уроков по физической культуре максимально использовать игровой метод.

В числе активных методов воспитания коммуникативной толерантности обучающихся, являются игровые (национальные подвижные игры, дидактические

игры, ролевые игры), проектирование, беседы, анализ конкретных ситуаций, социально-педагогические тренинги. Подвижные игры как одни из специфических видов двигательной деятельности не только укрепляет здоровье и функциональные возможности, но и продуцирует креативность мышления, генерализуя сложные образы, развивая ассоциативность и творческое начало личности. Они способствуют постижению чувств симпатии, эмпатии, коррекции добра и зла, потребности и человеколюбия, развивают фантазию и сопереживание. Если эти качества не развивать с раннего детства, то весьма сомнительно, что ребенок проявит их будучи взрослым. Воспитывая у ребенка гамму чувств, мир движений и фантазий, мы способствуем овладению им знаниями и детерминируем его нравственность [1,2]

В эксперименте принимали участие обучающиеся 5-х классов, количество испытуемых составило 39 человек КГ и ЭГ. При такой численности детей удастся достаточно эффективно проследить за учебно-воспитательным процессом. При этом, экспериментальная группа выполняла упражнения отличные от контрольной которая занималась по школьной программе. Мы проводили занятия по физической культуре в экспериментальной группе используя в большей степени игровой метод, включая в заключительную часть урока подвижные и национальные игры.

При проведении анкетирования на начальном этапе эксперимента, критериями для оценки уровня толерантности: полнота, аргументированность рассуждений ребенка, связь с личным опытом, педагогическое наблюдение за поведением детей в игре и в свободной самостоятельной деятельности. В ходе работы мы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности, сопровождающемся негативными эмоциями обучающихся.

Подсчитывая сумму баллов, полученных нами по 5-ти признакам мы получим следующее: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать - 15, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так невероятно получить ноль баллов - свидетельство терпимости личности ко всем типам партнеров во всех ситуациях.

Сравнивая результаты ответов детей с приведенными показателями мы делаем вывод о сформированности коммуникативной толерантности у подростков средней школы. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее дети терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений. Максимальное количество, которое мог получить подросток – 15 баллов: от 0 до 4 баллов – высокий уровень; от 5 до 9 – средний уровень; от 10 до 15 – низкий уровень. Разумеется, полученные результаты позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные подросткам взаимоотношениям со своими партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее.

На основании анализа анкетирования на начальном этапе эксперимента мы получили следующие результаты (табл.1).

Таблица 1

Исходный уровень коммуникативной толерантности обучаемых в средних классах в ЭГ и КГ

Уровни коммуникативной толерантности	КГ (n =18)	ЭГ (n =21)
Высокий уровень	33,3 %	28,5 %
Средний уровень	44,4 %	42,8%
Низкий уровень	22,2 %	28,5 %

Из результатов анкетирования мы выяснили то, что уровень коммуникативной толерантности у подростков в обеих группах практически одинаковый и не имеет достоверных различий.

Задачей нашего педагогического исследования было, разработать педагогические условия формирования коммуникативной толерантности у подростков на уроках физической культуры посредством использования для обучающихся среднего школьного возраста подвижных и национальных игр.

Проанализировав ответы обучающихся в конце педагогического эксперимента, мы установили, что игровой метод вызывает наибольший интерес у детей и что желание выполнять игровую деятельность достаточно велико. Исходя из полученных результатов, мы можем предположить, что при использовании игрового метода на уроках физической культуры, возможно повысить уровень отношения личности к людям, показывающая степень переносимости ими неприятных или неприемлемых, психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию. С каждым успешным и эффективным проведенным уроком, дети все больше заинтересовывались занятиями физическими упражнениями, а использование подвижных и национальных игр для обучающихся среднего школьного возраста становятся отличным средством, поскольку подростки либо не видят особых различий между подструктурами своей личности и личности партнера, либо не испытывают негативных переживаний по поводу различий.

Для обучающихся экспериментальной группы были включены подвижные и национальные игры согласно темы урока в занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивных игр, с целью формирования коммуникативной толерантности. К примеру мы использовали одни из подвижных национальных игр:

«Ловцы цепочками». *Подготовка к игре.* Играющие распределяются на спортивной площадке, очерченной линиями. Назначается водящий в игре. *Содержание.* В игре начинает движение водящий, какой преследует играющих, свободно перемещающих по установленной площадке. Осалив игрока, водящий берет его за руку и вместе продолжают начинают догонять других игроков. Кого они догонят и осалит, цепляется к ним, образуя условно «цепочку». Далее игра может продолжаться пока на установленной спортивной площадке не окажется два или три последних играющих, какие уже и становятся победителями в этой игре. *Правила игры.* 1. «Цепочка» не должна по ходу игры разрываться. 2. Не допускать играющим разрывать «цепочку». 3. Возможно пробегать под руками «цепочки». *Цель игры:* 1. Развивать скоростно-силовые качества, координацию. 2. Обучить согласованным двигательными действиями между играющими.

«Выбей из круга» (Дёререкден чыгъар) (Дагестанская народная игра). *Содержание.* Чертится линия. От неё на расстоянии 3м чертится круг (можно положить обруч), в который кладут камушки (можно заменить на кубики). Дети строятся за линией друг за другом, у каждого в руке камушек (заменить на пластмассовый шарик, теннисный мяч, мешочек с песком), по очереди бросают в круг, стараясь выбить из него предметы. Игру можно проводить по командам. *Правила игры.* 1. При метании не заходить за стартовую черту. 2. Не допускать играющим сильно бросать по мишеням. 3. Возможно по команде руководителя делать броски по мишеням. *Цель игры:* 1. Развивать меткость, дифференциацию усилий, координацию. 2. Обучить согласованным взаимодействиям между играющими и другие.

На конечном этапе мы получили следующие результаты эксперимента, что в КГ высокий уровень коммуникативной толерантности повысился на 5,5 % , средний уровень на 11,1 %, а низкий уровень коммуникативной толерантности снизился на 5.5 %. В ЭГ группе высокий уровень коммуникативной толерантности с использованием

подвижных и национальных игр увеличился на 14,3 %, средний уровень снизился на 4,7 % и низкий уровень, также уменьшился на 9,5 % соответственно (табл. 2).

Таблица 2

Уровни формирования коммуникативной толерантности
на контрольном этапе исследования в ЭГ и КГ

Уровни коммуникативной толерантности	КГ (n =18)	%	ЭГ (n =21)	%
Высокий уровень	38,8 %	>5,5	42,8 %	>14,3
Средний уровень	33,3 %	<11,1	38,1%	<4,7
Низкий уровень	27,7 %	<5.5	19 %	<9,5

После проведенного контрольного анкетирования и обработав результаты мы установили, что уровень формирования коммуникативной толерантности на занятиях физической культурой с использованием подвижных и национальных игр значительно вырос, детям стало интересно получать и закреплять новые знания в области физической культуры и спорта в форме игры. В ходе педагогического наблюдения мы также установили, что обучающиеся средних классов школы стали выполнять задания более активно и с интересом, проявляя такие качества как: воля, стремление к победе, чувство ответственности и коллективизма, помощь и взаимовыручка и многие другие. Дети более внимательно стали относиться к выполнению двигательных заданий на уроке, которое давал учитель, все старались выполнять физические упражнения как можно эффективнее. Обучающиеся в ходе занятий не видят особых различий между подструктурами своей личности и личности партнеров и не испытывали негативных переживаний по поводу различий. Таким образом, в ходе наблюдения подростки находили меньше неприятных и неприемлемых для себя различий от других товарищей, реже осуждали индивидуальность другого или раздражались по поводу отличительных особенностей.

Выводы. Сравнивая результаты анкетирования в конце педагогического эксперимента КГ и ЭГ мы установили, что в КГ где изучали физическую культуру по стандартной программе мы видим изменения, но незначительно, В ЭГ показатели уровня коммуникативной толерантности на уроках физической культуры с использованием национальных и подвижных игр значительно возросли. Как свидетельствуют материалы контрольного этапа эксперимента, в использовании педагогических условий формирования коммуникативной толерантности у подростков изменились, то есть имеет место положительная динамика. Положительная динамика обеспечена реализацией системы педагогических условий: коммуникативную толерантность рассматривать как отношение личности к людям, показывающая степень переносимости ею неприятных или неприемлемых, по их мнению, психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию; учитывать возрастные особенности обучающихся при подборе методики проведения урока, поскольку наиболее благоприятным для воспитания коммуникативной толерантности является подростковый возраст; в процессе проведения уроков максимально использовать игровой метод (педагогическое условие).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Ключник П.И. Формирование толерантности у младших школьников в подвижно-игровой деятельности / П.И. Ключник, С.П. Пояркова //Теория и практика физической культуры. –2007. – №5. – С.63-67.
2. Эльмурзаев М.А. Физическое образование подростков в сфере досуга с учетом национальных традиций/ М.А. Эльмурзаев Ю.В. Яковлев, Г.А. Яковлев, Н.Г. Соколов //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2019. – №10 (176). – С.390-393.

ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

*Сидоренко А.С., к.п.н., доцент, sidspb@list.ru
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации самостоятельной работы студентов, выполняющих выпускную квалификационную работу по специальностям физкультурного профиля, акцентируется внимание на слабых местах и основных недочетах, которые встречаются в дипломных работах (ВКР) у большинства студентов и даются рекомендации по поводу их устранения и оптимизации индивидуальной работы дипломников при выполнении экспериментальных исследований. Автор предлагает использовать специальные готовые файлы-шаблоны, которые помогут студентам выполнить экспериментальную и статистическую часть работы, которая создаёт у студентов наибольшие трудности.

Ключевые слова: выпускная квалификационная работа, студенты физкультурных специальностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

OPTIMIZATION OF STUDENTS' WORK OF PHYSICAL ESTABLISHMENTS AT THE STAGE OF FINAL QUALIFICATION WORK

*Sidorenko A.S., PhD, associate professor
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI),
Saint-Petersburg, Russia*

Abstract. The article describes the issues of the organization the independent work at the stage of final qualification work of students of the specialties of physical education, focuses on the weaknesses and main shortcomings that occur in the theses works of most students and provides recommendations for their elimination and optimization of the individual work of graduate students when performing experimental research. The author suggests using special ready-made template files that will help students perform the experimental and statistical part of the work that creates the greatest difficulties for students.

Keywords: final qualification work, students of physical education specialties, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Введение. Выпускная квалификационная работа студента является той точкой отсчёта, по которой можно оценить базовый уровень его подготовленности за весь период обучения и которая должна не только аккумулировать в себя все полученные ранее знания, умения и навыки, но и суметь грамотно и понятно представить их на суд экзаменаторов. Однако у многих молодых людей, выпускников по специальностям физкультурного профиля, будущих учителей и тренеров физической культуры, наблюдается слишком поверхностное отношение к ВКР. Для студентов дипломная работа изначально представляется большим рефератом, в который нужно «накидать» как можно больше информации, более или менее относящийся к теме. К большому сожалению, для подавляющего числа студентов, «корочки» диплома оказываются намного важнее полученных знаний. Не понимание сути работы, важности проведения исследований, неумение и нежелание работать с детьми при проведении педагогического эксперимента создают выпускникам большие проблемы, как в

процессе создания работы, так и при её защите. Однако вина за «слабые» ВКР часто лежит и на руководителях дипломных проектов, которые не смогли грамотно и понятно объяснить своим подопечным, что, зачем и в какой последовательности они должны выполнять. Проблема заключается ещё и в том, что физкультурные факультеты и специальности открываются в неспециализированных физкультурных вузах и у профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры нет достаточного опыта данной деятельности.

Цель исследования состояла в том, чтобы определить наиболее слабые места при выполнении студентами ВКР и постараться оптимизировать и улучшить качество данной работы. На этапе дипломного проектирования, когда молодой человек должен самостоятельно выполнять большой блок теоретической и практической работы, остро встаёт проблема недостаточной подготовленности многих студентов в умении выбора, систематизации и обобщения необходимой информации. Учитывая, что к дипломной или выпускной квалификационной работе предъявляются достаточно серьезные требования, самым слабым звеном практически у всех студентов является неспособность к самостоятельной аналитической деятельности, умение выделять главное из большого потока информации и грамотно формулировать свои мысли.

Такие объективные и субъективные причины, как наличие в учебное время длительных спортивных сборов, незаинтересованность студентов в изучении отдельных базовых дисциплин, их нежелание в дальнейшем работать по выбранной специальности, приводят к тому, что уровень знаний части студентов на последнем курсе обучения оказывается низким, что в итоге отрицательно сказывается на качестве дипломной работы.

Из года в год в большинстве дипломных работ студентов как высшего, так и среднего-специального образования отмечаются одни и те же замечания:

- в первой главе студенты размещают большие блоки информации общего характера, скопированные из 2-3 литературных источников, которые не имеют непосредственного отношения к теме работы;
- большинство студентов не до конца понимают и не могут сформулировать понятия «объекта» и «предмета» исследования;
- представленная авторами дипломных проектов методика тренировок:
 - не учитывает возрастных особенностей занимающихся,
 - не правильно дозирует объём нагрузки и паузы отдыха,
 - нарушает основные принципы спортивной тренировки,
 - нарушает структуру учебно-тренировочного занятия,
 - не отражает цели и задачи работы,
 - является примитивной и однообразной.
- студенты не могут самостоятельно подобрать необходимые контрольные тесты, требуемые в соответствии с конкретными задачами дипломной работы, возрастом занимающихся и их уровнем подготовленности;
- мало кто из студентов самостоятельно и в полном объёме проводит педагогический эксперимент, при этом большинство из них не могут так спрогнозировать его результаты, чтобы они хотя бы приближенно были похожи на реальность;
- экспериментальная часть работы неграмотно структурирована и неинформативна, таблицы перегружены данными, отсутствует графическая информация;
- выводы не отражают суть выполненной работы и не соответствуют поставленным задачам, а практические рекомендации часто тривиальны и бессмысленны.

При этом следует отметить, что во многих вузах студенты обязаны размещать свои дипломные работы в электронном виде в открытых источниках в интернете,

поэтому некоторые слабые неквалифицированные работы не только позорят их авторов, но и негативно влияют на имидж солидных и уважаемых во всём мире учебных заведений.

Среди основных причин, влияющих на низкое качество части дипломных работ, кроме обозначенных выше собственных проблем студентов, связанных с пробелами в знаниях и неспособности к самостоятельной аналитической деятельности, можно выделить следующие факторы:

1. Нечётко сформулированная руководителем тема работы. Например, такие темы дипломной работы как «Инновационные технологии в лёгкой атлетике» или «Совершенствование тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства» без указания вида спорта, с одной стороны предоставляют студенту широкие возможности для деятельности, с другой стороны создают у него большие проблемы, учитывая вышеназванные крайне низкие способности дипломников к самостоятельной мыслительной деятельности. По статистике именно работы, темы которых сформулированы более обобщено, оказываются в итоге более слабыми.

2. Отсутствие заинтересованности руководителя, участие которого ограничивается только выдачей технического задания и поверхностным контролем выполняемой работы, не особо вдаваясь в её содержание. Недопустимы случаи, когда руководитель на отлично оценивает работу, в которой допущено более 70 грамматических ошибок, а содержание экспериментальной части не соответствует целям и задачам работы.

3. Недостаточное и непонятное для студента методическое обеспечение работы. Предлагаемые студентам методические пособия по оформлению дипломной или выпускной квалификационной работы содержат, как правило, недостаточно примеров, не дают исчерпывающей информации по грамотному расположению материала в табличной и графической формах и проведению математических расчетов и на практике оказываются сложными для понимания [1,2].

4. Ограниченные сроки, выделяемые на выполнение дипломной работы, в т.ч. для проведения педагогического эксперимента.

5. Трудности, связанные с поиском базы для проведения исследования, необходимость проведения эксперимента в зимнее время года по летним видам спорта, что ограничивает возможности дипломников.

Практические рекомендации. Учитывая большой опыт работы с дипломниками в нескольких высших и средних-специальных учебных заведениях физкультурного профиля, в данной работе автор предлагает несколько практических советов для улучшения качества выпускных и дипломных работ студентов физкультурных специализаций и повышения их ответственности при их выполнении и защите.

1. Руководителям дипломных проектов следует предоставлять более конкретные и понятные темы работ с обязательным указанием контингента занимающихся и чётко обозначенными целями, с которыми студенты в состоянии справиться в период 3-5 месяцев в зимнее время. При этом руководитель работы должен сам отчетливо представлять себе последовательности конечный результат работы студента.

2. Учебным отделам учебных заведений следует контролировать корректность предложенных заданий, формулировок названий и степень соответствия работ как физическим, так и техническим возможностям дипломников, чтобы не допускать к выполнению и защите такие работы как "Совершенствование техники прыжка в длину с места у борцов вольного стиля" или "Развитие выносливости в спорте по гольфу" (КФК и СЭТ, 2017).

3. Техническое задание должно составляться руководителем после предварительной консультации со студентом и кроме общей информации о работе

(цель, задачи, объект, предмет исследования, рекомендуемая литература) включать в себя следующие конкретные задания:

- названия 4-5 обязательных пунктов, которые студент должен отобразить в главе 1 в полном соответствии с темой работы;
- предполагаемый объем, сроки и порядок проведения экспериментальной части;
- предполагаемое место проведения эксперимента, количество и состав испытуемых;
- способы и объем отображения результатов экспериментальной части работы в табличной и графической форме;
- вид и количество мультимедийных материалов (фото, видео), визуально отражающих проделанную дипломником работу.

4. Кроме методического пособия по правилам оформления дипломной работы, учитывая слабые знания в математике у большинства студентов, следует разработать и выдавать студентам готовые шаблоны для отображения данных эксперимента, расчета математической статистики и создания графиков по определенной форме.

Для работы со своими студентами-дипломниками, каждый из них получал единый, созданный нами файл-шаблон в формате Excel, который содержал готовые формулы для внесения данных эксперимента (рис.1), построения графика изменения результатов по каждому испытуемому в наглядной и информативной форме (рис.2), расчёту необходимой математической статистики, со встроенными в ячейки формулами (рис.3) [3].

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Результаты тестирования экспериментальной группы															
2				тест 1			тест 2			тест 3			тест 4		
3	№	ФИО	Год	начало	конец	разница	начало	конец	разница	начало	конец	разница	начало	конец	разница
4	1														
5	2														
6	3														
12	9														
13	10														
14	среднее значение			#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	
Результаты тестирования контрольной группы															
16				тест 1			тест 2			тест 3			тест 4		
17	№	ФИО	Год	начало	конец	разница	начало	конец	разница	начало	конец	разница	начало	конец	разница
18	1														
19	2														
20	3														
26	9														
27	10														
28	среднее			#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	

Рис.1. Страница файла-шаблона для работы с данными

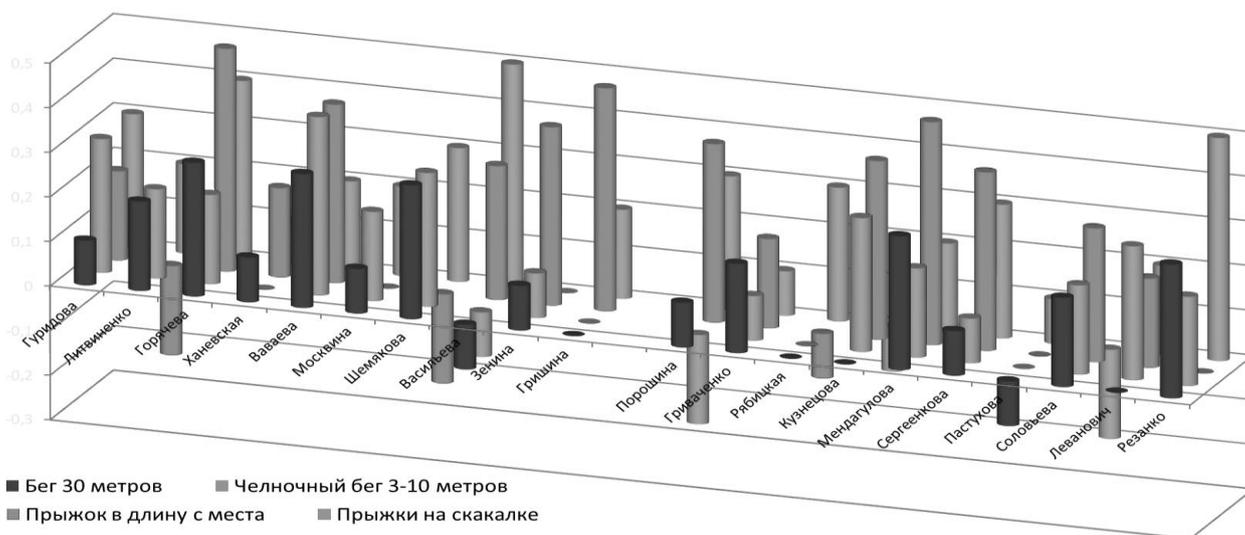


Рис.2. Пример графикаотображениярезультатов эксперимента для каждого испытуемого

№ п/п	ФИО Испытуемого	Челночный бег 10*10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание (раз)		Наклон вперед (см)	
		ЭКСПЕР.	КОНТРОЛ.	ЭКСПЕР.	КОНТРОЛ.	ЭКСПЕР.	КОНТРОЛ.	ЭКСПЕР.	КОНТРОЛ.
1	Антон Гаврилов	27,8	27,5	234	241	10	12	3	11
2	Вадим Исаев	29,5	29,1	238	240	11	13	7	10
3	Евгений Иванов	30,4	30,8	235	235	2	2	4	6
.....									
14	Арина Хольц	30,4	30,7	205	206	17	20	18	19
15	Екатерина Раденская	31,8	31,5	188	194	5	9	10	12
математические расчёты									
N	ЧИСЛО ИСПЫТУЕМЫХ	15	15	15	15	15	15	15	15
X	СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ	30,18	30,11	222,40	226,07	8,87	10,20	5,67	7,80
σ	СРЕДНЕЕ КВАДРАТИЧ.ОТКЛОНЕНИЕ	1,86	1,67	20,10	21,57	5,68	6,29	6,11	5,89
m	СТАНД. ОШИБКА СРЕДНЕГО КВАДРАТИЧ.	0,50	0,45	5,37	5,76	1,52	1,68	1,63	1,58
t	t-КРИТЕРИЙ СТЬЮДЕНТА	0,11		-0,47		-0,59		-0,94	

Рис.3. Форма для расчёта достоверности различий по критерию Стьюдента

Наличие данного файла оказывает неоценимую помощь студентам при оформлении работы, а также значительно облегчают задачу руководителя работы и рецензенту при их проверке.

5. На этапе технического задания также следует предоставить студентам готовый шаблон презентации и доклада, а также для наглядности дать им возможность ознакомиться с несколькими лучшими по содержанию и оформлению дипломными работами, выполненными студентами предыдущих выпусков.

6. Помимо прохождения нормоконтроля, перед защитой и загрузкой в электронную базу данных, каждая выпускная и дипломная работа должна пройти техническую экспертизу на обязательное наличие и правильное оформление в работе следующих пунктов:

- в главе 1 не должно быть заимствований из одного источника информации более 2-3 страниц печатного текста или определенного числа печатных знаков;
- глава 1 должна обязательно иметь краткое самостоятельное заключение автора, резюмирующее проделанную работу;
- количество выводов работы должно соответствовать количеству задач исследования;
- в приложениях должен присутствовать план-конспект учебно-тренировочного занятия и фото проводимого эксперимента и его участников;
- экспериментальная часть работы должна быть выполнена и оформлена в соответствии с требованиями технического задания и содержать таблицы данных и графики, созданные по определенной форме, а также обязательный план-график прохождения эксперимента с отметками дней и количества занятий (рис.4).

№ нед	дата	день	Основной блок	Дополнительный блок	этап
1	14.января	пн	Контрольное тестирование (начальное)		общий подготов.
	16.января	ср	Комплекс 3		
	19.января	сб	Комплекс 1	Комплекс 9	
2	21.января	пн	Комплекс 4		общий подготов.
	23.января	ср	Комплекс 2	Комплекс 8	
	26.января	сб	Комплекс 5		
3	28.января	пн	Комплекс 1		предсоревноват.
	30.января	ср	Комплекс 2	Комплекс 9	
	02.февраля	сб	Комплекс 6		
4	04.февраля	пн	Комплекс 5	Комплекс 10	предсоревноват.
	06.февраля	ср	Комплекс 1		
	09.февраля	сб	Соревнования		
5	11.февраля	пн	Комплекс 3		общий подготов.
	13.февраля	ср	Комплекс 7	Комплекс 9	
	16.февраля	сб	Комплекс 4		
6	18.февраля	пн	Комплекс 2	Комплекс 8	общий подготов.
	20.февраля	ср	Комплекс 6	Комплекс 10	
	22.февраля	пт	Комплекс 3		
7	25.февраля	пн	Комплекс 5	Комплекс 8	общий подготов.
	27.февраля	ср	Комплекс 7		
	02.марта	сб	Комплекс 4	Комплекс 10	
8	04.марта	пн	Комплекс 5	Комплекс 9	эльный
	06.марта	ср	Комплекс 6		
	09.марта	сб	Комплекс 3		

Рис. 4. План-график проведения педагогического эксперимента
(Бигрина А.С. СПбГУ, 2019)

При отсутствии вышеперечисленных пунктов дипломная работа должна допускаться к защите и обязана быть направлена на доработку.

7. На защите дипломной или выпускной квалификационной работы студент обязательно должен представить видео материалы о проделанной практической работе (педагогическом эксперименте).

Выводы. Очевидно, что только выполнение всех перечисленных выше требований позволит студенту более серьезно и осознанно подойти к выполнению своей дипломной работы (ВКР), лучше подготовиться к защите, получить в процессе её выполнения необходимые знания и практические умения и навыки, которые пригодятся ему в дальнейшей трудовой деятельности.

На практике совершенно очевидно, что студентам сложно самостоятельно выполнять дипломную работу, особенно в её экспериментальной части. Имея теоретические знания, но недостаточные практические навыки, молодые люди часто теряются и не понимают последовательность действий и их суть. И главная задача руководителя заключается в том, чтобы методически помочь студенту, направить его ход мыслей в нужном направлении, выдавать задания дозированно частями, четко и понятно, строго по пунктам и внимательно следить за выполнением каждого из них, что позволит качественно выполнить ВКР в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Методические указания по подготовке выпускных квалификационных работ по основным образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям: СХ.5962.2016 Физическая культура, СХ.5969.2015 Физическая культура, СХ.5969.2016 Физическая культура, ТХ.5978.2015 Физическая культура. - СПб.: СПбГУ, 2019. – 35 с.
2. Методические указания по подготовке выпускных квалификационных работ.- СПб.: НГУ им.Лесгафта, 2018. – 24 с.
3. Денисова, Л.В., Хмельницкая, О.В., Харченко, Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. – Киев: Олімпійська література, 2008. – 127 с

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СЕПАКТАКРАУТИСТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

*Сидоренко А.С., к.п.н., доцент, sidspb@list.ru
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Игра лёгким роганговым мячом ногами через бадминтонную сетку, называемая Сепактакрау или Сепактакро, благодаря иностранным студентам получила своё развитие на занятиях по физической культуре в ГУАП. Несмотря на сложную технику владения мячом, и необходимость хорошо развитых физических качеств гибкости и координации, часть студентов овладела минимально необходимым техническим мастерством, для того чтобы проводить двухсторонние игры. Пандемия, и как следствие переход на домашнее дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура», заставил искать новые средства и методы поддержания технического мастерства занимающихся сепактакрау в домашних условиях. В данной статье рассматриваются специальные комплексы упражнений, которые помогут

сепактакраутистам поддерживать свою спортивную форму, тренируясь в условиях ограниченного пространства.

Ключевые слова: сепактакрау, студенты ГУАП, пандемия, техническая подготовка

FEATURES OF SPECIAL TRAINING OF SEPAKTAKRAW PLAYERS AT HOME

*Sidorenko A.S., PhD, associate professor
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI),
Russia, Saint-Petersburg*

Abstract. The game of kicking a light rattan ball by feet through a badminton net, called Sepaktakraw, was developed by foreign students in physical education trainings at SUAI. Despite the difficult technique of ball possession, and the need for well-developed physical qualities of flexibility and coordination, some students have mastered the minimum necessary technical skills in order to conduct two-way games. The pandemic, and as a result, the home distance learning in the discipline "Physical Education", forced to look for new means and methods of maintaining the technical skills of sepaktakraw players at home. This article discusses the special set of exercises that will help sepaktakraw players to support their technical conditions training in the limited space.

Keywords: sepaktakraw, university students of SUAI, pandemic, technical training

Введение. В последнее время на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях наблюдается тенденция, при которой начинают активно развиваться новые, интересные для студентов виды спорта, как индивидуальные, так и командные игровые. И Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения в этом смысле не является исключением. Одним из таких новых игровых видов является сепактакрау, который представляет собой игру мячом ногами через сетку, расположенную на высоте 1,5 метров от пола, на бадминтонной площадке [2]. Данная игра, распространенная и очень популярная в странах Юго-Восточной Азии, появилась в ГУАП благодаря иностранным студентам, но интересна молодым людям, прежде всего, как альтернатива их любимому футболу, которым им не разрешается заниматься на спортивных объектах вуза. Конечно, студенты на обычных учебно-тренировочных занятиях по физической культуре никогда не смогут достичь того уровня технической подготовленности, которым с детства владеют азиатские игроки, но сама возможность поиграть в мяч ногами и головой значительно повышает интерес к занятиям у определенной категории молодых людей. Систематические включения технических элементов игры в учебно-тренировочные занятия по физической культуре, позволили части занимающихся овладеть необходимыми техническими умениями и навыками игры, которые позволили им проводить двухсторонние игры и получать интерес от игры.

Наступившая пандемия коронавируса и переход вуза на дистанционное обучение наиболее существенно ударил по дисциплине «Физическая культура», так как совершенно очевидно, что в домашних условиях невозможно полноценно проводить учебно-тренировочные занятия и повышать уровень общей физической подготовленности занимающихся. Любая спортивная тренировка решает две основные задачи: развитие физических качеств и улучшение техники движений. И если отдельные физические качества можно достаточно неплохо развивать в условиях квартиры, что касается совершенствования технических навыков, то данная задача является объективно трудно выполнимой. В этом смысле любая спортивная игра оказывается в проигрышном положении, т.к. именно техника владения мячом и тактическая составляющая игры является определяющей, с точки зрения конечного

результата. К тому же любые манипуляции с мячом в домашних условиях небезопасны как для самого занимающегося, так и для окружающей обстановки и к тому же могут нарушить покой соседей. Все эти факторы необходимо учитывать при поиске разумной альтернативы упражнениям, выполняемым на спортивных объектах, тем заданиям, которые планируется проводить в домашних условиях.

Цель работы заключалась в том, чтобы найти оптимальные средства и методы поддержания технического мастерства занимающихся сепактакрау при проведении вынужденных тренировок в домашних условиях.

Методика тренировок. Особенность техники игры в сепактакрау заключается в качественной обработке мяча и определяется возможностью нанесения ударов различными частями тела (подъёмом, бедром, плечом, головой) из самых неудобных положений, чаще всего касаясь мяча в прыжке высоко над уровнем площадки или в падении через себя. Поэтому элементарные технические навыки игры невозможно приобрести без достаточной силы мышц ног и качества прыгучести, хорошо развитой гибкости и подвижности в тазобедренном сочленении, без соответствующей координации и умения контролировать своё тело. В этой связи занятия необходимо проводить таким образом, чтобы находить разумный баланс между общефизическим и техническим направлением подготовки, сочетая общеразвивающие и силовые упражнения с заданиями, выполняемыми с мячом [3].

Учитывая вышесказанное, нами был разработан план тренировок в домашних условиях, рассчитанный на 16 занятий (2 месяца с учётом двух занятий в неделю), с целью повышения общей физической и специальной технической подготовки студентов, занимающихся сепактакрау (таблица 1).

Помимо упражнений на совершенствование техники владения мячом, которые были включены в каждое учебно-тренировочное занятие, основной акцент делался на:

- повышение силы мышц ног (комплексы специальных легкоатлетических упражнений, выполняемых на месте, на лестнице, прыжковые упражнения через небольшие препятствия, упражнения с отягощениями);

- на увеличение динамической гибкости и подвижности в тазобедренном сочленении, которые выполнялись в подготовительной и заключительной частях каждого занятия (маховые движения, продольные и поперечные шпагаты, растягивающие упражнения стоя у опоры или сидя на гимнастическом коврике);

- на улучшение координации движений и контроля положения тела (акробатические упражнения на гимнастическом коврике, упражнения с предметами);

- на развитие быстроты движений (упражнения, выполняемые в быстром темпе, задания на быстроту двигательной реакции) [1].

Таблица 1. Примерный план-график проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре в домашних условиях

№	Часть занятия			
	Подготовительная		Основная	Заключительная
1	15-18 общеразвивающих упражнений из и.п. стоя	5-6 СЛУ на месте	10-12 упражнений с медицинболом для развития силы мышц нижних конечностей	5-6 упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике
2	12-15 общеразвивающих упражнений	5-6 СЛУ на лестнице	10-12 упражнений силовой направленности, выполняемых со	5-6 упражнений на развитие гибкости из и.п. стоя у опоры

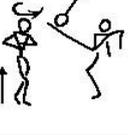
	из и.п. сидя		стулом	
3	15-18 общеразвивающих упражнений с табуретом из и.п. стоя	5-6 СЛУ на месте	8-10 упражнений с элементами акробатики на гимнастическом коврике	5-6 упражнений на растягивание позвоночника из и.п. стоя
4	12-15 общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой из и.п.стоя	5-6 СЛУ на координа- ционной дорожке	8-10 упражнений с резиновой лентой для укрепления силы мышц ног	5-6 упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике
5	12-15 общеразвивающих упражнений из и.п. сидя	5-6 СЛУ у опоры	10-12 упражнений силовой направлен-ности, выполняемых на гимнастическом коврике	5-6 упражнений на развитие гибкости из и.п. стоя у опоры
6	15-18 общеразвивающих упражнений из и.п. стоя	5-6 СЛУ на месте	10-12 упражнений с утяжелителями для укрепления силы мышц ног	5-6 упражнений на быстроту двигательной реакции
7	12-15 общеразвивающих упражнений из и.п. стоя у опоры	5-6 СЛУ на лестнице	10-12 прыжковых упражнений на месте через небольшие препятствия	5-6 упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике
8	12-15 общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой из и.п. сидя	5-6 СЛУ на месте	8-10 упражнений с элементами акробатики на гимнастическом коврике	5-6 упражнений на развитие гибкости из и.п. стоя у опоры
9	15-18 общеразвивающих упражнений из и.п. стоя	5-6 СЛУ на координа- ционной дорожке	8-10 упражнений с резиновой лентой для укрепления силы мышц ног	5-6 упражнений на развитие гибкости, выпол- няемых со стулом
10	12-15 общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой из и.п. стоя	5-6 СЛУ у опоры	10-12 упражнений силовой направлен-ности, выполняемых со стулом	5-6 упражнений на развитие гибкости на гимнастическом коврике
11	12-15 общеразвивающих упражнений из	5-6 СЛУ на месте	10-12 прыжковых упражнений на месте через небольшие	5-6 упражнений на развитие гибкости из и.п. стоя у опоры

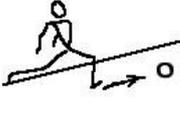
	и.п.сидя		препятствия	
12	15-18 общеразвивающих упражнений с табуретом из и.п. стоя	5-6 СЛУ на лестнице	10-12 упражнений силовой направлен-ности, выполняемых на гимнастическом коврике	5-6 растягивающих упражнений на фитболах
13	15-18 общеразвивающих упражнений из и.п. стоя	5-6 СЛУ на месте	10-12 упражнений с медицинболом для развития силы мышц нижних конечностей	5-6 упражнений на развитие гибкости на гим- настическом коврике
14	12-15 общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой из и.п. сидя	5-6 СЛУ на координа- ционной дорожке	8-10 упражнений с элементами акробатики на гимнастическом коврике	5-6 упражнений на развитие гибкости из и.п. стоя у опоры
15	12-15 общеразвивающих упражнений из и.п. сидя	5-6 СЛУ у опоры	10-12 упражнений с утяжелителями для укрепления силы мышц ног	5-6 упражнений на быстроту двигательной реакции
16	12-15 общеразвивающих упражнений из и.п. стоя у опоры	5-6 СЛУ на месте	10-12 упражнений силовой направлен-ности, выполняемых на гимнастическом коврике	5-6 упражнений на растягивание позвоночника на гимнастическом коврике

В таблице 2 представлен примерный комплекс основных упражнений по владению мячом, которые составляют суть и игры и которые возможно тренировать в домашних условиях, используя обычный резиновый или волейбольный мяч, закреплённый на верёвке или растяжках [1].

Таблица 2. Выполняемые в домашних условиях технические элементы сепактакрау

	И.п. стоя - набивать мяч бедром левой (правой) ноги.
	И.п. стоя - набивать мяч подъёмом левой (правой) ноги.

	И.п. стоя - набивать мяч, закреплённый на растяжке на уровне колена, внутренней частью стопы левой (правой) ноги.
	И.п. стоя - набивать мяч, закреплённый на растяжке на уровне колена, внешней частью стопы левой (правой) ноги.
	И.п. стоя - набивать мяч, закреплённый на растяжке на уровне пояса за спиной, поочередно пяткой левой (правой) ноги.
	И.п. стоя, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах и удары головой по мячу, закреплённому на растяжке на уровне чуть выше головы.
	И.п. стоя, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах и поочерёдные удары левым (правым) плечом снизу-вверх по мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы.
	И.п. стоя лицом к мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах, касаясь мяча грудью.
	И.п. стоя спиной к мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы, ноги на ширине плеч – прыжки вверх на двух ногах, касаясь мяча спиной.
	И.п. стоя, ноги вместе - выполнять поочерёдные махи прямой левой (правой) ногой вверх-вперёд, касаясь внутренней стороной голенистопа мяча, закреплённого на растяжке на уровне головы.
	И.п. стоя, ноги вместе - выполнять удары носком прямой ноги снизу по мячу, закреплённому на растяжке на уровне груди.
	И.п. стоя, ноги вместе - выполнять удары подъёмом левой (правой) ноги по мячу, закреплённому на растяжке на уровне головы, с поворотом туловища на 180° на опорной ноге.
	И.п. лёжа на гимнастическом коврике, стойка на лопатках – широкое разведение ног с поочерёдными ударами подъёмом левой (правой) ноги по мячу, закреплённому на растяжке на расстоянии ~ 1,5 м от пола.

	<p>И.п. стоя, ноги вместе, мяч лежит спереди на полу в 0,75-1 м - выполнять активный выпад вперед левой (правой) ногой, ударяя по мячу носком.</p>
	<p>И.п. стоя, ноги вместе - остановка голеностопом в полушпагате мяча, катящегося по полу слева или справа на расстоянии 0,75-1 м (после удара мяча в стену руками).</p>

Вывод. Возобновление учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и работы спортивных секций в очном режиме после окончания карантина показало, что систематическое выполнение студентами в домашних условиях предложенных нами комплексов положительным образом сказалось на их физических кондициях и технических навыках. Визуально преподаватели не заметили заметного снижения качества игры у студентов после вынужденной паузы, из чего можно сделать вывод о том, разработанные нами блоки упражнений оказались полезными и практически необходимыми для занимающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сидоренко, А.С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды. – СПб., ГУАП, 2021. - 110 с.
2. Сидоренко, А.С. Сепактакрау. Практическое руководство. - СПб.: ГУАП, 2006. -16 с.
3. Sepaktakraw: Guide to the Game for Coaches and Players. –NY, USA Takraw Federation, 1998. - 34 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Скрябина И.Д., учитель, Skryabina.Irina@mail.ru
МОУ «Гимназия №12 Краснооктябрьского района Волгограда»
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы соревновательной деятельности учащихся, как основная предпосылка высокого уровня развития основных физических качеств учащихся 16-17 лет, а так же формирования их социальной адаптации. Представлены результаты физической подготовленности учащихся по основным физическим качествам: скорость, выносливость, сила, гибкость и координация. Выявлен уровень социально-психологической адаптации по шкале «Адаптация», «Принятие других», «Интернальность», «Стремление к доминированию», «Самопринятие», «Эмоциональный комфорт». На основе полученных опытно-экспериментальных результатов исследования делаются выводы о взаимосвязи уровня физической подготовленности с уровнем социально-психологической адаптации учащихся.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, социально-психологическая адаптация, физическая культура, физическая подготовленность.

PHYSICAL FITNESS AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF COMPETITIVE ACTIVITY

*Skryabina I.D., teacher, Skryabina.Irina@mail.ru
"Gymnasium №12 of Krasnooktyabrsky district of Volgograd"
Russia, Volgograd*

Abstract. The article deals with the issues of competitive activity of students, as the main prerequisite for a high level of development of the basic physical qualities of students aged 16-17 years, as well as the formation of their social adaptation. The results of physical fitness of students on the main physical qualities are presented: speed, endurance, strength, flexibility, and coordination. The level of socio-psychological adaptation on the scale of "Adaptation", "Acceptance of others", "Internality", "Striving for dominance", "Self-acceptance", "Emotional comfort" was revealed. Based on the experimental results of the study, conclusions are drawn about the relationship between the level of physical fitness and the level of socio-psychological adaptation of students.

Keywords: competitive activity, socio-psychological adaptation, physical education, physical fitness.

Актуальность исследования. Возрастание ценности жизни, образования, культуры, здоровья, активного долголетия, человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Человек будущего – это целостная всесторонне развитая личность, воплощающая единство духовного и физического совершенства. В связи с этим в двадцать первом веке возрастает значимость культуры, в том числе и физической [2,5].

Известно, что социальные потрясения непременно отражаются на молодом поколении, ухудшают его физическое и психическое здоровье, приводят к стремительному росту числа детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Применительно к современному обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения физического состояния детей и подростков слишком велики; во-вторых, в том, что их физический статус по всем основным показателям имеет нисходящую тенденцию, то есть продолжает ухудшаться [1,3].

Физическая культура, без сомнений, является одним из главных средств воспитания и отработки движений, их координации, и формированию необходимых физических качеств человека. Конечно, на этом возможности занятий спортом не ограничиваются. В процессе физического воспитания закаляется воля личности, формируется характер, совершенствуется умение управлять собой в сложных ситуациях. Поскольку занятия по физической культуре проводятся среди товарищей и связаны с соревнованием между соперниками, то обязательно формируется опыт человеческого общения, умение понимать друг друга [4,6].

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности и социальной адаптации учащихся 16-17 лет, регулярно принимающих участие в соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, математическая статистика.

Ошибочно считать, что самосовершенствование в спорте касается только лишь развития в физическом плане. В большинстве видов спорта одной выносливостью, силой, быстрой невозможно достигнуть наилучших результатов. Для успеха спортсменам необходимо уметь разгадать намерения соперника, навязать свою игру, продумать тактику, а при командных играх нужно распределить роли и активно общаться и совещаться со своей командой.

Постоянное осмысленное преодоление сложностей, непосредственно связанных с физической нагрузкой, таких как, борьба с утомлением и ощущениями боли, воспитывают в учащих уверенность в себе, сильную волю и способность чувствовать себя комфортно в коллективе [3,4,5].

По каждому разделу учебной программы по физической культуре учащиеся нашей гимназии участвуют в соревнованиях различного уровня, которые проводятся по строгим правилам и определяют не только сам ход соревнований, но и подготовку к ним. Правила определяют психологическую подготовку учащихся, которые требуют от них каких-либо конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления и допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость в неоднократном использовании этих свойств и качеств обязательно приводит к их развитию. Так у учащихся формируется способность действовать в полную силу, когда они устали. Они учатся управлять своим настроением, справляться с избыточным волнением, вызывать в себе чувство приподнятости и вдохновения, то есть овладеть умением самоконтроля собственных чувств и эмоций. И всё это учащиеся делают сознательно для достижения лучших результатов в соревнованиях. То есть, развиваясь в спорте, дети развиваются всесторонне.

Важно отметить, что все приобретённые навыки и приёмы в спортивной области могут активно использоваться и в деятельности, не имеющей спортивного уклона и никак не связанной с физической культурой.

Результаты опытно-экспериментального исследования.

В проведенном нами исследовании уровня физической подготовленности и социально-психологической адаптации участие принимали школьники 16-17 лет, регулярно выступающие на соревнованиях различного уровня (школьного, районного, городского, регионального, всероссийского).

В качестве показателей уровня физической подготовленности учащихся представлены результаты тестирования по основным физическим качествам (скорость, выносливость, сила, гибкость и координация) по 5-ти балльной шкале (рисунок 1). Тестирование скоростных качеств учащихся проводилось в беге на 100м., выносливость – бег на 2000м. у девушек и 3000м. у юношей, сила – подтягивание на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине, гибкость – наклон вперед из положения стоя, координация – проба Ромберга.

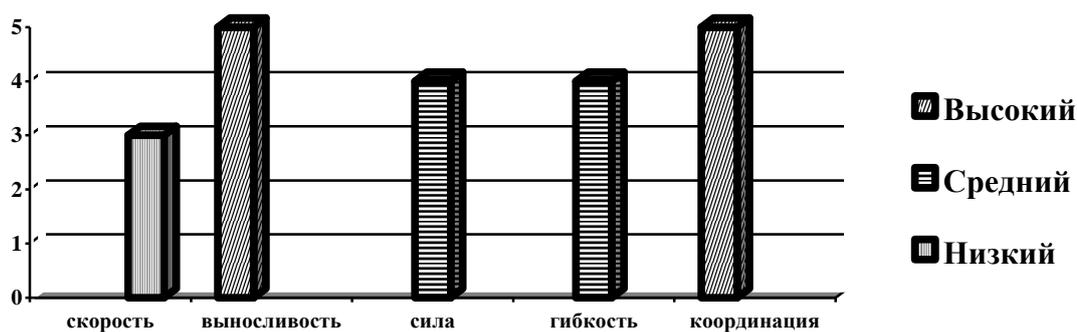


Рисунок 1. Показатели уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

На рисунке 1 видно, что практически по всем исследуемым показателям уровень развития физической подготовленности учащихся находится на среднем и высоком уровне. Исключение составляют результаты уровня развития скоростных качеств, которые находятся на низком уровне.

По результатам методики «Диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда» у учащихся 16-17 лет выявлен высокий и средний уровень

социально-психологической адаптации. Учащихся с низким уровнем социально-психологической адаптации выявлено не было (рисунок 2).

Мы видим, что по шкале «Адаптация» показатели на уровне средних значений имеют 70% учащихся, что свидетельствует об удовлетворенности в собственных потребностях и нахождении их в гармонии с социальной средой. Высокий уровень по этой шкале показали 30% учащихся. По шкале «Принятие других» большинство учащихся (87%) продемонстрировали готовность к общению и сотрудничеству, т.к. их показатели находятся на высоком уровне. Средний уровень по данной шкале был выявлен у 13% подростков. Большинство учащихся 16-17 лет испытывают желание доминировать, нежели быть ведомыми. Об этом свидетельствует высокий (92%) и средний (8%) уровень показателей по шкале «Стремление к доминированию». Преобладание внутреннего контроля над внешним по шкале «Интернальность» на высоком уровне продемонстрировали 90% учащихся, на среднем – 10%. Результаты по шкале «Самопринятие» (высокий уровень – 74%, средний – 26%) говорят о том, что учащиеся любят, принимают и высоко себя ценят. Состояние эмоционального комфорта находится в норме у 34% учащихся, для 66% характерно повышенное эмоциональное состояние, что видно по шкале «Эмоциональный комфорт».

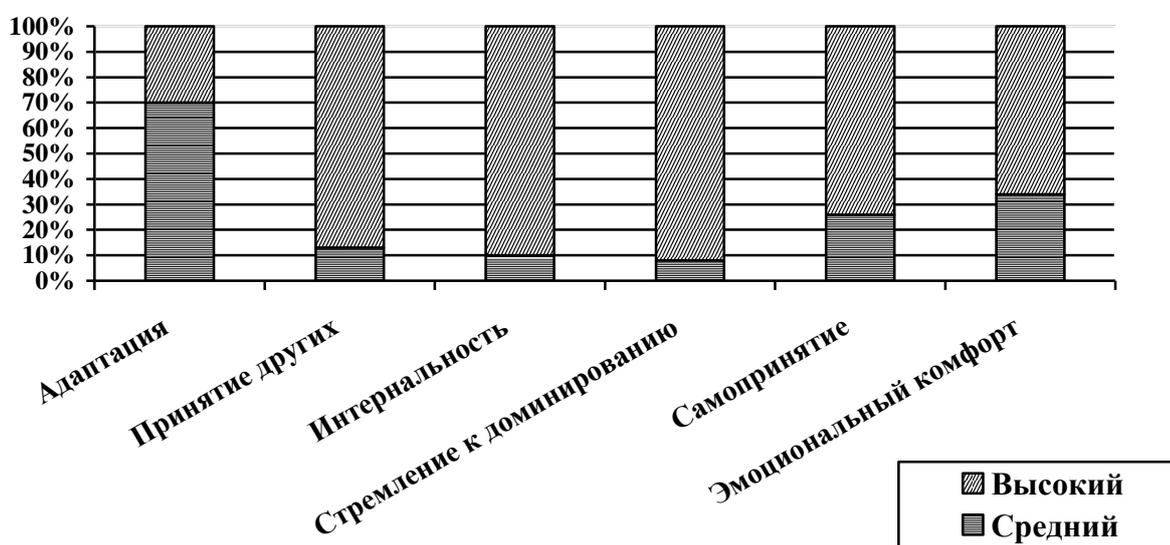


Рисунок 2. Результаты уровня социально-психологической адаптации учащихся 16-17 лет.

Выводы исследования. Высокий уровень физической подготовки и здоровья способны определить возможность освоения других ценностей и сторон человеческой жизни: нравственных и интеллектуальных качеств; трудовой деятельности; процесса самопознания; формирования собственной воли. Проведенные нами исследования показывают, что учащиеся 16-17 лет, регулярно выступающие на соревнованиях различного уровня (школьные, районные, городские, региональные и др.), демонстрируют высокие результаты уровня развития основных физических качеств. Кроме того, у исследуемой категории детей выявлен высокий и средний уровень социально-психологической адаптации по всем исследуемым параметрам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры: учебник / Б. А. Карпушин. – М., 2013. – 300 с.
2. Кузнецова, З.М. Модель формирования имиджа будущего специалиста в контексте здоровья / З.М. Кузнецова, М.Н. Савосина, Н.А. Храмова [электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2006. – № 1.

3. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 1013.

4. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. / под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Академия, 2010. – 336 с.

5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)]. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

7. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 415 с.

8. Шибутани Т. Социальная психология. - М., 1969. – 534 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, БЕГУНИЙ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Соломонов Е.П.

Севдалев С.В., к.п.н., доцент, sevdalev@mail.ru

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Беларусь, Гомель

Аннотация. В статье представлены данные о методике развития скоростно-силовых способностей квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на 100 метров с барьерами. Согласно разработанным рекомендациям при организации специальной скоростно-силовой подготовки в годичном цикле значительно больший объем тренировочных средств выполнялся в первом подготовительном периоде - 45,0% от годового объема прыжковых упражнений и 50,0% упражнений с отягощениями. Во втором подготовительном периоде объем упражнений прыжкового характера составлял 23,0%, упражнений с отягощениями – 22% годового объема. Процентное соотношение между «длинными» и «короткими» прыжковыми упражнениями составляло соответственно 90% и 10%. в общем объеме прыжковой подготовки спортсменов. Предложенное рациональное распределение основных средств подготовки в годичном цикле позволило повысить уровень специальной физической подготовленности квалифицированных барьеристок.

Ключевые слова: барьеристки, годичный цикл, методика, скоростно-силовые способности.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF QUALIFIED ATHLETES, 100-METER HURDLES RUNNERS IN THE ANNUAL CYCLE

Solomonov E.P.

Sevdalev S.V., PhD, associate professor, sevdalev@mail.ru

Gomel State University named after F. Skarina

Belarus, Gomel

Abstract. The article presents data on the methodology for the development of speed and strength abilities of qualified athletes specializing in the 100-meter hurdles. According to the developed recommendations, when organizing special speed and strength training in the

annual cycle, a much larger amount of training equipment was performed in the first preparatory period - 45.0% of the annual volume of jumping exercises and 50.0% of exercises with weights. In the second preparatory period, the volume of jumping exercises was 23.0%, exercises with weights-22% of the annual volume. The percentage ratio between "long" and "short" jumping exercises was 90% and 10%, respectively in the total volume of jump training of female athletes. The proposed rational distribution of the main means of training in the annual cycle allowed increase the level of special physical fitness of qualified hurdlers.

Keywords: hurdlers, annual cycle, technique, speed-power abilities.

Введение. Проблемы оптимизации тренировочного процесса и поиск оптимальных путей, направленных на повышение его качества и эффективности, в течение последних десятилетий остаются остроактуальными в сфере современного женского спорта. Подготовка высококвалифицированных спортсменок представляет собой многогранный процесс интеграции множества компонентов спортивной деятельности [2, 4, 5, 8, 11].

Спортивная подготовка барьеристок характеризуется высокой сложностью, связанной с необходимостью обладать высочайшим уровнем развития физических способностей и специальной технической подготовленностью, реализуемой на предельной скорости бега [1, 2, 3, 7, 12]. При этом, важное значение имеют вопросы подготовки спортсменок с учетом физиологических особенностей [3, 4, 6, 9, 10].

Анализ выступлений квалифицированных спортсменок Республики Беларусь в беге с барьерами свидетельствуют о нерешённости ряда вопросов, связанных с управлением их скоростно-силовой подготовкой. Это приводит к снижению спортивных результатов и не стабильности выступлений. В связи с вышесказанным, разработка методики развития скоростно-силовых способностей, квалифицированных барьеристок является актуальной задачей.

Цель: разработать и экспериментально апробировать методику развития скоростно-силовых способностей, квалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на 100 метров с барьерами.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ спортивных дневников спортсменок; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ научно-методической литературы, опрос ведущих тренеров и спортсменов Гомельского региона, позволили обосновать и разработать методические подходы, способствующие повышению скоростно-силовых качеств квалифицированных барьеристок.

Согласно разработанным рекомендациям при организации специальной скоростно-силовой подготовки в годичном цикле значительно больший объем тренировочных средств выполнялся в первом подготовительном периоде - 45,0% от годового объема прыжковых упражнений и 50,0% упражнений с отягощениями. Во втором подготовительном периоде объем упражнений прыжкового характера составлял 23,0%, упражнений с отягощениями – 22% годового объема. Процентное соотношение между «длинными» и «короткими» прыжковыми упражнениями составляло соответственно 90% и 10%. в общем объеме прыжковой подготовки спортсменок.

В зимнем и летнем соревновательных периодах объем упражнений скоростно-силовой направленности существенно сокращался и в среднем составлял около 5% в месяц от годового объема. Силовая нагрузка велась в поддерживающем режиме.

Гладкий бег на коротких отрезках с максимальной скоростью спортсменки выполняли в течение всего года, за исключением осеннего обще-подготовительного периода. Основной объем средств (свыше 70 %) скоростно-силового характера

спортсменки выполняли в подготовительных этапах годовичного цикла – в первом подготовительном октябрь - декабрь, во втором – март, апрель.

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности барьеристок до и после педагогического эксперимента

Показатели уровня физической подготовленности	Результат до эксперимента		Результат после эксперимента		p
	Средние величины (X)	стандартное отклонение (σ)	Средние величины (X)	стандартное отклонение (σ)	
Бег 30 м, с	3,85	0,32	3,65	0,43	<0,05
Длина с места, м	2,61	0,13	2,75	0,25	<0,05
Тройной с места, м	7,90	0,47	8,45	0,32	<0,05
Метание ядра (3 кг), двумя руками, м	15,11	1,76	16,55	1,81	<0,05
Барьерный бег, 5 барьеров, с	6,86	1,04	6,72	1,23	<0,05

Годовой объемов основных средств подготовки барьеристок экспериментальной группы составил: прыжковые упражнения – 28 км, упражнения с отягощениями – 58 т., бег с нестандартной расстановкой барьеров – 2100 барьеров, стандартной – 1000 барьеров.

Разработанные методические подходы были апробированны в ходе педагогического эксперимента, в котором участвовали квалифицированные барьеристки (КМС, МС).

В результате проведенного педагогического эксперимента показатели специальной физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы имели достоверную тенденцию к улучшению по всем исследуемым показателям (табл. 1).

Выводы. Анализ специальной литературы показал, что многие вопросы методики скоростно-силовой подготовки бегуний, специализирующихся в барьерном беге недостаточно проработаны. В этой связи обоснование рациональной организации специальной скоростно-силовой подготовки спортсменок следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий совершенствованию тренировочного процесса барьеристок.

Основной объем средств скоростно-силовой направленности должен выполняется в подготовительных периодах подготовки. В первом подготовительном периоде выполняется 45,0% от годового объема прыжковых упражнений и 50,0% упражнений с отягощениями.

Во втором подготовительном периоде объем упражнений прыжкового характера составлял 23,0%, упражнений с отягощениями – 22% годового объема. Процентное соотношение между «длинными» и «короткими» прыжковыми упражнениями составляло соответственно 90% и 10%. в общем объеме прыжковой подготовки спортсменок. Педагогическое тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, показало, что у всех бегуний, участвующих в эксперименте результаты повысились по всем исследуемым показателям. Особо обращает на себя внимание улучшение результата в барьерном беге на 0, 14 секунды.

В целом результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной методики развития скоростно-силовых способностей спортсменок, специализирующихся в беге на 100 метров с барьерами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брейзер, В. 400 м с барьерами: распределение тренировочных нагрузок / В. Брейзер, В. Врублевский, Р. Козьмин // Легкая атлетика. -1984. -№ 12. -С. 12-13.
2. Врублевский, Е.П. Организация подготовки квалифицированных бегунов на 400 м в годичном цикле / Е.П. Врублевский, А.В. Левченко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 9. – С. 34-35.
3. Врублевский, Е.П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60–63.
4. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук : 13. 00. 04 / Е.П. Врублевский. – Волгоград. – 2008. – 437 с.
5. Врублевский, Е.П. Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок / Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI международной научно-практической конференции. Под редакцией Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. - 2016. - С. 237-241.
6. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. - 2016. - С. 257-261.
7. Маслаков, В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 144 с.
8. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег: монография / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФКСиТ, 2007. - 352 с.
9. Севдалев, С.В. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. - С. 378-381.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

*Сомкин А.А., д.п.н., профессор, somkin.van@yandex.ru
Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию содержания занятий по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в непрофильных высших учебных заведениях на основе использования методов высокоинтенсивной функциональной круговой тренировки. Особое внимание в публикации уделено современным популярным направлениям в фитнесе – таким, как Workout и CrossFit. Представлены адаптированные упражнения базового и продвинутого уровня для студентов на параллельных брусьях.

Ключевые слова: параллельные брусья, студенты, функциональная тренировка, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

FUNCTIONAL TRAINING WITH THE USE OF GYMNASTIC EQUIPMENT

*Somkin A.A. Grand PhD, professor
St. Petersburg State Institute of Film and Television
Russia, St. Petersburg,*

Abstract. This article is devoted to the improvement of “Elective disciplines on physical education and sport” courses content in unspecialized higher education institutions based on the usage of high-intensity functional circular training methods. The special attention in the publication is paid to modern popular trends in fitness such as Workout and CrossFit. Adaptive exercises of basic and advanced levels for students on parallel bars are presented.

Keywords: parallel bars, students, functional training, “Elective disciplines on physical education and sport”.

Введение. Гимнастика является базовой многопрофильной дисциплиной, одним из самых действенных и универсальных средств в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной, рекреационной и адаптивной физической культуры. Её широкая многоплановость и универсальность объясняется практически неограниченным разнообразием гимнастических упражнений. Это, с одной стороны, уникальные соревновательные программы гимнастов элитного уровня, а, вместе с тем, и доступные человеку любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня общей физической подготовленности элементарные двигательные действия различными частями своего тела. Таким образом, гимнастические упражнения могут избирательно оказывать, как общее воздействие, так и целенаправленно воздействовать на развитие определённых физических способностей. В отдельную категорию следует выделить большую группу упражнений на различных гимнастических снарядах – стандартных, тренировочных, а также дополнительных и многокомплектных. Довольно длительное время они совсем не пользовались популярностью среди молодых людей, в том числе в студенческой среде, для реализации своих запросов в двигательной активности.

Цель исследования. Проанализировать наиболее популярные направления фитнеса, в основу которых положена высокоинтенсивная функциональная тренировка, и определить возможность использования в них гимнастических снарядов, в частности, параллельных брусьев, в том числе, для проведения занятий студентами непрофильных высших учебных заведений.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников по различным направлениям гимнастики и функциональной тренировки в фитнесе.

2. Педагогические наблюдения на учебных занятиях по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и на учебно-тренировочных занятиях в различных секциях в высших учебных заведениях.

3. Анализ материалов, изложенных на сайтах:

–crossfit.com– официальный сайт CrossFit;

–workout-russia.ru –официальный сайт Федерации воздушно-силовой атлетики России (Федерация, развивающая дисциплины воздушно-силовой атлетики – воркаут и воздушная атлетика – на территории России).

Результаты исследования. В последние десятилетия ситуация кардинально изменилась в сторону всё большего использования в различных программах фитнес-тренировок давно известных гимнастических снарядов (прежде всего, параллельные брусья, перекладина, кольца, канаты и шесты для лазания). Это объясняется тем, что в моду среди «продвинутой» и физически активной молодёжи вошли новые формы и тенденции в фитнес-технологиях, наиболее популярными из которых стали Workout, CrossFit и, отчасти, Strenflex. В них, как правило, предусмотрены высокоинтенсивные

круговые тренировки, направленные на повышение общего уровня функциональной подготовленности, развитие всего спектра силовых и скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, активной гибкости, координации движений занимающихся. Большое место здесь отводится так называемым упражнениям с преодолением веса собственного тела или его частей без использования каких-либо дополнительных отягощений. Для реализации таких задач прекрасно подошли, как стандартные, так и многокомплектные гимнастические снаряды, в том числе и установленные на открытых спортивных площадках (вне специализированного зала). Наиболее характерным примером здесь является Workout. Это, в самом общем виде, система тренировок с собственным весом или с небольшими отягощениями, основой которых является пропорциональное развитие силы, выносливости и гибкости. Как правило, для занятий по этой системе используются открытые и специально оборудованные рядом гимнастических снарядов (перекладина, брус, кольца) спортивные площадки. Основными преимуществами системы Workout являются такие как доступность мест занятий и простота оборудования; формирование практических и реально прикладных умений и навыков; комплексное развитие всех составляющих опорно-двигательного аппарата организма человека.

Другой популярной системой в последние годы, которая активно начала внедряться в занятия по физическому воспитанию и в спортивные тренировки по различным видам спорта в высших учебных заведениях, стала организация учебного процесса в форме так называемого кроссфита. При этом многие авторы, которые внедряют подобные программы в структуру своих учебных занятий со студентами непрофильных (не физкультурных) вузов, активно используют данный термин – «Кроссфит» [1, 2, 3, 6, 7]. Следует отметить, что основы кроссфита (CrossFit), как инновационного для того периода времени спортивно-оздоровительного направления, были разработаны американским специалистом Грегом Глассманом (Greg Glassman) ещё в начале 2000-х годов. CrossFit – это, в самом общем виде, достаточно высокоинтенсивная круговая тренировка, составленная, как правило, из постоянно чередуемых на каждом занятии функциональных движений из трёх основных направлений или так называемых «модальностей»:

- гимнастика (G) – упражнения с весом собственного тела, в том числе и с активным использованием различных гимнастических снарядов – например, перекладины, параллельных брусьев, колец, гимнастической (шведской) стенки;
- метаболические или кардиотренировки (M) – включают в себя бег, езду на велосипеде, греблю, прыжки со скакалкой и другие;
- работа с отягощениями (W) – с использованием упражнений из тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга, гиревого спорта, силового фитнеса.

Среди основных преимуществ организации тренировок по системе CrossFit большинство авторов отмечают, прежде всего, следующие:

- доступность, которая выражается в практически неограниченном количестве используемых упражнений, их выраженной направленности на функциональность воздействия на организм занимающихся, в простоте и относительно небольшом количестве необходимого оборудования;
- возможность адаптации использования упражнений CrossFit в качестве средства общей физической подготовки для любого контингента занимающихся, имеющих самый различный исходный уровень физической подготовленности и предшествующий двигательный опыт, а также задачи, поставленные ими перед началом тренировок по данной системе;
- направленность на формирование жизненно важных прикладных умений и навыков, необходимых человеку в повседневной обстановке;

– положительный эмоциональный фон, который формируется на основе заложенного в систему тренировок CrossFit соревновательного характера выполнения всех заданий, включаемых в каждое занятие [5,8, 9].

В настоящее время CrossFit – это коммерчески-ориентированное спортивное движение с официально зарегистрированной торговой маркой CrossFit, Inc., которая активно продвигает по всему миру свою философию физического развития личности. Только компания CrossFit, Inc. сертифицирует инструкторов после прохождения ими организуемых ею курсов. Товарный знак CrossFit™ не является бесплатным. Поэтому использование названия CrossFit в каких-либо фитнес-программах без лицензирования (достаточно дорогостоящего) запрещено. В связи с этим программы, концептуально и идейно близкие по содержанию к CrossFit, в разработках ряда зарубежных авторов носят другие названия, например, функциональная тренировка [4,10]. В связи с этим в русскоязычных источниках следует, по возможности, избегать напрямую употребления термина «Кроссфит» при описании своей собственной методики тренировки, если автор лично не имеет сертификата «Тренер CrossFit», а также и аффилированного статуса. В противном случае это будет являться уже серьёзным нарушением авторских прав, принадлежащих CrossFit, Inc.

Изучение потребностей студентов, обучающихся в непрофильных (то есть в не физкультурных) вузах, показывает необходимость совершенствования подхода, который будет направлен на разработку лично-ориентированных программ по учебному предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Одной из главных задач является организовать учебный процесс в пределах строго лимитированных затрат времени, но получить при этом от него наибольший эффект, который был бы выражен в повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья, оптимальном развитии и совершенствовании основных физических способностей у молодых людей. Одним из перспективных направлений является функциональная круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. Параллельные брусья, которые имеются в спортивном зале или на открытой площадке, прекрасно подойдут для функциональной круговой тренировки по направлению «гимнастика» (G). Для успешного её проведения необходимо наличие в группе занимающихся не более 8...10 человек, которые должны иметь, по возможности, одинаковый уровень физической подготовленности. Все упражнения начинаются на концах жердей. Студент выполняет вскок в упор на брусьях. Затем он приступает к исполнению задания, связанному с перемещением в упоре вдоль жердей, а на концах жердей заканчивает выполнение задания, соскакивает на специальный мат для приземления и возвращается опять к началу жердей в исходное положение. Сразу после этого к выполнению упражнения приступает следующий студент. Предлагается следующая последовательность упражнений для базового уровня подготовки:

– перемещение поочерёдным переступанием руками в упоре («рукохождение») сначала лицом, а потом и спиной вперёд;

– перемещение одновременным толчком двумя руками в упоре (без сгибания в локтевых суставах) лицом и спиной вперёд;

– согнуть руки – разгибая, одновременный толчок двумя руками и перескок вперёд в упор (то же спиной вперёд);

– «рукохождение с одновременными отжиманиями» – то есть на каждый «шаг» рукой в упоре следует сгибание и разгибание рук.

На следующем (продвинутом) уровне подготовки студенты, которые обладают также и определёнными навыками техники выполнения базовых гимнастических упражнений на параллельных брусьях, могут приступить к выполнению следующих упражнений также с перемещением в упоре по всей длине жердей:

– махом назад согнуть руки – махом вперёд разогнуть и толчком двумя руками перескок вперёд;

–махом вперёд согнуть руки – махом назад разогнуть и толчком двумя руками перескок вперёд;

– «рукохождение» в упоре углом вперёд (ноги, по возможности, прямые);

–угол в упоре – сед ноги врозь – поставить руки вперёд на жерди – силой через горизонтальный упор ноги врозь – соединить ноги назад (по возможности, фиксация положения 2...3 с) и опуститься в упор – силой, поднимая ноги вперёд, угол в упоре.

По окончании выполнения упражнений в упоре студенты могут приступить к упражнениям в вися на этих же брусках (если их высота позволяет это сделать):

–перемещение в вися углом поочерёдными перехватами руками по всей длине брусков (наиболее подготовленные студенты могут выполнять это упражнение в вися углом на согнутых руках);

– перемещение вперёд в вися прогнувшись поочерёдными перехватами руками (обязательно выполняется с помощью или страховкой преподавателя или партнера).

При выполнении последнего задания следует (для обеспечения безопасности) расположить гимнастический мат под брусками по всей длине жердей.

Такую последовательность упражнений можно выполнить подряд 2...3 раза, а затем переходить к следующему заданию (снаряду, оборудованию), которое было запланировано на данную тренировку. Все представленные выше упражнения на параллельных брусках направлены, в основном, на развитие мышц рук и туловища в статодинамическом режиме и адаптированы для студентов, которые никогда прежде не занимались гимнастикой или Workout. Такая функциональная круговая тренировка может быть использована, например: с определёнными ограничениями на стандартных практических учебных занятиях по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в непрофильном вузе; на занятиях в различных спортивно-соревновательных секциях; для самостоятельных занятий отдельных студентов, но под контролем преподавателя.

Выводы. 1. В настоящее время отчётливо проявляется тенденция использования в различных инновационных программах фитнес-тренировок гимнастических снарядов (брусья, перекладина, кольца, канаты и шесты). Наибольшее применение они нашли в тех программах, в которых за основу взяты высокоинтенсивные круговые тренировки, направленные на повышение общего уровня функциональной подготовленности, развитие всего спектра силовых и скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, активной гибкости, координации движений. К таким программам, в первую очередь по популярности в мире, относятся Workout и CrossFit, в которых важное место занимают упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей без использования дополнительных отягощений. Здесь основными преимуществами, прежде всего, являются: доступность и простота оборудования; формирование прикладных, жизненно важных знаний, умений и навыков; комплексное развитие и выраженная направленность на функциональность воздействия на организм занимающихся; положительный эмоциональный фон тренировок с явно выраженной соревновательной составляющей.

2. Различные методики из CrossFit сейчас активно внедряются в учебный или учебно-тренировочный процесс по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в непрофильных высших учебных заведениях в России. Однако следует всегда помнить, что CrossFit – это коммерчески-ориентированное спортивное движение с официально зарегистрированной торговой маркой CrossFit, Inc., а сам товарный знак CrossFit™ не является бесплатным. Поэтому все собственные (авторские) фитнес-программы их разработчикам не следует называть «кроссфит», так как это является уже серьёзным нарушением авторских прав оригинальных правообладателей. Поэтому

наиболее целесообразно называть подобные программы, например, функциональная круговая тренировка.

3. Важнейшей задачей при организации занятий по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в непрофильных вузах является достижение наибольшего эффекта от них в пределах строго лимитированных затрат учебного или тренировочного времени. Перспективным направлением здесь является внедрение функциональной круговой тренировки, в том числе, с использованием давно известных гимнастических снарядов (в спортивном зале или на открытой уличной площадке) – параллельных брусьев, перекладины, колец, каната, шеста, шведской стенки и ряда других.

4. В процессе исследования был разработан комплекс упражнений на брусьях с последовательно усложняющимися заданиями, выполняемыми в упоре и в вися. Они рассчитаны как на базовый, так и на продвинутый уровень физической и технической подготовленности студентов непрофильных (не физкультурных) вузов для их учебных, учебно-тренировочных или самостоятельных занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1.Борисова В.В., Шестакова Т.А., Титова А.В. Эффективность применения упражнений «Кроссфит» в системе физической подготовки студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. –2018. – Выпуск 3. –С. 12–17.

2. Зиннатуров А.З., Панов И.И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. –2014. –Выпуск 1. –С. 66–70.

3.Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В., Кузьмина О.И., Швачун О.А. Внедрение кроссфита в образовательный процесс вуза // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2016. –№ 6. –С. 105–108.

4.Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. –М.: Спорт, 2016. – 176 с.

5.Кокорев Д.А., Выприков Д.В., Везеницын О.В., Бодров И.М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. –2016. –№ 9. –С. 16–18.

6.Постольник Ю.А., Мальцев Д.М., Голова Е.В., Кашенков Ю.Б.Кроссфит как способ эффективности повышения физической подготовленности студенток вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – Том 15. – № 4. – С. 55–60.

7. Ханевская Г.В., Сметанина В.Ю. Кроссфит как форма проведения занятий по физической культуре в вузах // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 5 (2). – С. 212–214.

8.Шепелева М.И., Шевцов Е.В. Повышение уровня физической подготовки студентов вузов современными оздоровительными технологиями (на примере программы crossfit) // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2016. –№ 3.– С. 255–258.

9.Шутова Т.Н., Зайцев В.А., Носов С.М., Ростеванов А.Г. Практические рекомендации по внедрению функционального многоборья (кроссфита) в физическое воспитание студентов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4. – С. 368–372.

10.Brett Stewart & Jason Warner (2014), *Functional Cross Training*, Berkeley, CA: Ulysses Press, p. 279.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Столярчук И.А., магистрант, stolyrchukivan@yandex.ru

Мартынов А.А., к.п.н., доцент

*Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья посвящена реализации принципа доступности в обучении катанию на роликовых коньках школьников младших классов. Представлена авторская методика и программа начальной подготовки детей катанию на роликовых коньках, разработанные и прошедшие экспериментальную проверку в течение 5-ти лет. Научно обоснованы для обучения младших школьников более 100 упражнений, которые постоянно осмысливались, систематизировались, корректировались и совершенствовались. Научно-методическое обоснование поэтапной подготовки детей начальной школы включает: подготовительный, технико-игровой и технико-обучающий этапы. Полученные в данном исследовании результаты, отличаются от описанных в научно-методической литературе в отрыве друг от друга различных этапов подготовки. В нашей работе проведена систематизация условий реализации принципа доступности применительно к обучению катанию на роликовых коньках школьников младших классов. Показана логическая взаимосвязь выше названных этапов системы подготовки с позиций теории и методики физического воспитания, которая легла в основу разработки программы подготовки юных роллеров. Реализация принципа доступности позволила повысить возможность освоения сложных упражнения катания на роликовых коньках детьми начальной школы, активизировать двигательную активность, способствующую их оздоровлению.

Ключевые слова: обучение катанию на роликовых коньках, реализация принципа доступности, школьники младших классов.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL APPROACH TO LEARNING ROLLER SKATING OF PRIMARY SCHOOLCHILDREN

Stolyarchuk I.A., master's degree student, stolyrchukivan@yandex.ru

Martynov A.A., PhD, associate professor

*Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

Abstract. The article is devoted to the implementation of the principle of accessibility in teaching roller skating to primary school students. The author's methodology and program of initial training of children for roller skating, developed and tested experimentally for 5 years, are presented. More than 100 exercises that were constantly interpreted, systematized, corrected and improved are scientifically justified for teaching younger schoolchildren. The scientific and methodological justification of the step-by-step preparation of primary school children includes: preparatory, technical-game and technical-training stages. The results obtained in this study differ from those described in the scientific and methodological literature in isolation from each other of the various stages of preparation. In our work, we systematize the conditions for implementing the accessibility principle in relation to teaching roller skating to primary school students. The logical relationship of the above-mentioned stages of the training system is shown from the standpoint of the theory and methodology of physical education, which formed the basis for the development of the training program for young roller skaters. The implementation of the accessibility principle made it possible to increase the possibility of mastering complex roller skating exercises by primary school children, to activate motor activity that improving children's health.

Keywords: training in roller skating, implementation of the principle of accessibility, primary school students.

Введение. Развитие теории и методики физического воспитания в XXI веке связано с ее модернизацией, обновлением программ по физической культуре [2], огромной динамикой информации и событий. Подрастающее поколение с удовольствием осваивает новые виды физической активности, включая передвижение на роликовых коньках с выполнением различных комбинаций, которое приобретает все большую популярность во всем мире, является средством удовлетворения физических потребностей и досуговой деятельности. Современная система российского образования требует активных преобразований в содержании дополнительного образования в школах новыми кружками, спортивными секциями, обновленными методиками по различным видам физической воспитания. Научное обоснование методики обучения катанию на роликовых коньках школьников младших классов (6–7 до 11 лет, I–IV классы), на основе принципа доступности является естественной потребностью в высокой двигательной активности. Реализацию двигательной активности младших классов в различных видах спорта исследователи связывают с целесообразным использованием *принципа доступности* (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, А.А. Сучилин и др.), который позволяет учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, уровень их физического развития, подготовленности к освоению посильных физических упражнений и предлагаемых заданий. «Прогресс в развитии физических качеств в обучении движениям возможен лишь при определенной нагрузке (в пределах разумного), способной стимулировать эти процессы» [6].

Анализ исследований, посвященных методиками различным программам по катанию на роликовых коньках [5, 6], показал, что они рассматривают различные этапы подготовки роллеров как самостоятельные, в отрыве друг от друга. Слабо исследована взаимосвязь этапов подготовки, обеспечивающих реализацию принципа доступности применительно к обучению катанию на роликовых коньках школьников младших классов, что послужило основанием для определения **цели** исследования – обоснование методики обучения катанию на роликовых коньках школьников младших классов на основе принципа доступности. Цель обусловила постановку следующих **задач**: разработать программный материал обучения катанию на роликовых коньках младших школьников, включив в него комплексы упражнений: для подготовительного, технико-игрового и технико-обучающего этапов; обосновать реализацию принципа доступности в учебно-тренировочном процессе юных роллеров [5].

В качестве **методов** исследования использовались: анализ научной и научно-методической литературы, педагогические наблюдения за освоением технических приемов детьми в учебно-тренировочном процессе, анализ теле-видео материалов выполнения упражнений, он-лайн опрос тренеров для определения основных средств и методов реализации принципа доступности.

Методика

Наша методика разрабатывалась и проходила экспериментальную проверку в течение 5 лет. Более 100 упражнений осмысливались, корректировались, совершенствовались и систематизировались. Разработанная нами методика на основе принципа доступности: от простого к сложному, базировалась на общих положениях теории спорта и физического воспитания, обоснованных Л.П. Матвеевым [5]. Разработанная авторская программа поэтапной подготовки юных роллеров (подготовительный, технико-игровой и технико-обучающий этапы), была направлена на формирование физических качеств: рациональное расслабление мышц, сохранение равновесия, совершенствование «чувства пространства» [1]. Реализация принципа доступности в обучении катанию на роликовых коньках школьников младших классов

позволила разработать и применить в учебно–тренировочном процессе комплекс упражнений, развивающих легкость, свободу и «мягкость» движений, статическое и динамическое равновесие из различных положений, пространственную точность движений.

Авторская методика обучения катанию на роликовых коньках включает три этапа: *подготовительный, технико-игровой и технико-обучающий*.

Подготовительный этап нацелен на развитие интереса детей к катанию на роликах, подготовку к освоению базовых технических приемов. Занятиям по их развитию предшествует вводная, подготовительная части, разминка.

Вводная часть. Знакомство детей и их родителей с противопоказаниями к обучению катанию на роликовых коньках.

Подготовительная часть. Для будущего роллера важно, чтобы тренировочный процесс стал для него комфортным. Поэтому необходимо, чтобы обувь с роликами и была по размеру, хорошо застегивалась, но не перетягивала ногу. Для безопасного катания использовались защитные средства (шлем, налокотники, наколенники и назапястники), удобная одежда (эластичные штаны/ шорты), обувь (для разминки), сменные носки, шапка/кепка; теплый чай или негазированная вода.

Разминка. Началу каждой тренировки предшествует просьба не торопиться надевать ролики и защиту, а начинать разогрев мышц и суставов с помощью различных комплексов специальных упражнений и ОРУ (наклоны, приседания, лёгкий бег и прыжки), уделяя особое внимание коленным суставам, т.к. они получают наибольшую нагрузку при катании на роликах.

Технико-игровой этап предусматривал организацию тренировочного процесса как на роликах, так и без роликов, преимущественно на траве или любой другой нескользящей поверхности и проведение игр «Собираем грибы», «Догони мыльные пузыри» и др. В играх осваивалась техника безопасного катания на роликах от простого к сложному.

При организации учебно-тренировочного процесса применялись такие игровые ситуации, с которыми дети могут встретиться в реальной жизни (как не наехать на человека или животное, не въехать в дерево, безопасно остановиться и предупредить падение, суметь защитить себя и других, если падение неизбежно др.). Детей знакомили с информацией о подходящем пространстве катания на роликах: с местами, где нет транспорта, и практически отсутствуют пешеходы, взрослые люди, и особенно дети, а также животные; об особенностях специальных площадок для роллеров с прорезиненным покрытием и его отсутствием, о подходящих для катания площадках в скверах, или просто о ровном пространстве без спусков и подъёмов [2].

Технико-обучающий этап. В обучении катанию на роликах наряду с овладением техникой проходило знакомство детей с содержанием основных понятий, названий движений, упражнений, терминов для овладения техникой. Теоретическая подготовка детей проводилась на занятиях и была направлена на освоение терминов и понятий, раскрывающих содержание техники катания на роликовых коньках. При освоении детьми основных понятий начальной школы катания, они узнавали и запоминали, что означает: внутреннее и внешнее ребро; параллельно; толчковая, ведущая нога; угол 90 градусов; центр массы; одноконьковый, двухконьковый ход и др. Теоретическая подготовка помогала осмыслению техники и специальной терминологии.

Результаты исследования.

Анализ полученных результатов исследования послужил основанием для авторской методики и разработки программы, которые учитывали возрастные особенности детей начальной школы, включали комплексы упражнений для обучения, исходя из индивидуальных возможностей и развития физических качеств.

Нами были подобраны упражнения для трех этапов обучения: подготовительного – без роликов или преимущественно на траве или другой

нескользкой поверхности; технико-игрового – для катания на роликах: на траве, нескользкой поверхности и на специальных площадках; технико-теоретического для катания на роликах – на специальных площадках без посторонних и с посторонними (людьми, животными, предметами).

Выводы.

Авторская программа начального обучения катанию на роликовых коньках школьников младших классов делает более доступным освоение довольно сложных технических приемов для юных роллеров. Обучение катанию на роликовых коньках школьников младших классов обеспечивает использование в учебно–тренировочном процессе доступных упражнений, направленных на развитие легкости, свободы и «мягкости» движений, способствующих статическому и динамическому равновесию в различных положениях, повышению пространственной ориентировки.

Библиографический список

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]/ В.М.Зациорскийю–4-е изд.– М: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил. – (Школа России).
3. Мартынов, А.А. Программа начальной подготовки спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / А.А. Мартынов //Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2011. – № 2. - С. 72-77.
4. Мартынов, А. А. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней тренировки / А.А. Мартынов// Ж.: Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №7 (101). – С.88-92.
5. Роллер школа Кирилла Рязанцева. Режим доступа: <https://reki1.ru/>
6. Фатеева. О. Роликовая подготовка // Спорт в школе.– 2010.– №9. [Электронный ресурс]: URL:<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000907>.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Суднеко В.П.

*Шеренда С.В., к.п.н., доцент
victoriyamastabay@yandex.by*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, Гомель*

Аннотация. Разработана индивидуальная танцевальная направленность фитнес-тренировок для женщин 24-34 года, относительно их принадлежности к конкретному соматотипу. В эксперименте принимали участие 48 женщин первого зрелого возраста согласно соматотипическим особенностям. В результате применения различных танцевальных программ выявлено, что за девятимесячный период систематических занятий у женщин произошел ряд положительных изменений практически всех показателей физического состояния и сдвиги у тренируемых различных соматотипов. Индивидуализированная методика построения танцевально-оздоровительных тренировок с женщинами первого зрелого возраста на основе учета соматотипических особенностей показала статистически достоверную ($p < 0,05$) динамику показателей физической подготовленности, функционального состояния, состава тела, физического развития в сравнении с исходными значениями. Выявлено, что мотивационные, морфофункциональные и кондиционные особенности у тренируемых различного

соматотипа являются значимым и необходимым условием индивидуализации процесса танцевальных тренировок.

Ключевые слова: женщины, первый зрелый возраст, соматотип, оздоровление, танцевальные направления, физическое состояние.

SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE

Sudneko V.P.

Sherenda S.V., PhD, associate professor

viktoriyamastabay@yandex.by

Gomel State University named after F. Skarina, Belarus, Gomel

Abstract. An individual dance orientation of fitness training for women 24-34 years old, regarding their belonging to a specific somatotype, has been developed. The experiment involved 48 women of the first mature age according to somatotypic features. As a result of the use of various dance programs, it was revealed that during the nine-month period of systematic training in women, there were a number of positive changes in almost all indicators of physical condition and shifts in the trained different somatotypes. The individualized method of constructing dance and health training with women of the first mature age based on somatotypic features showed statistically significant ($p < 0.05$) dynamics of indicators of physical fitness, functional state, body composition, and physical development in comparison with the initial values. It is revealed that motivational, morphofunctional and conditioned features in the trainees of different somatotypes are a significant and necessary condition for the individualization of the dance training process.

Keywords: women, first mature age, somatotype, health improvement, dance directions, physical condition.

Введение. Сегодня провозглашен принцип вариативности, который дает возможность специалистам в сфере оздоровительной физической культуры выбирать и конструировать педагогический процесс согласно привлекательности и эффективности тренировочных программ для женщин, с учетом их интересов, потребностей, возрастных особенностей, уровня исходного физического и функционального состояния [1, 4, 5].

Одно из главных требований современной организации физкультурно-оздоровительного процесса – обеспечение индивидуального подхода к занимающимся [2, 5]. Проблема научного обоснования последнего и недостаток современной систематизированной информации об адапционных реакциях организма женщин зрелого возраста к различным двигательным воздействиям послужили основой поиска значимых критериев индивидуализации и дифференциации занимающихся.

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5] показал, что современная система фитнес-тренировок обладает большим потенциалом в решении разнообразных оздоровительных задач, связанные с возрастом и социальным статусом занимающихся, их мотивацией и физической подготовленностью.

Цель. Обоснование эффективности процесса танцевально-оздоровительной тренировки с женщинами первого зрелого возраста.

Материалы и методы исследования. В эксперименте принимали участие 48 женщин первого зрелого возраста. В процессе констатирующего эксперимента проведена комплексная диагностика физического состояния женщин 24-34 года, желающих заниматься танцевальными направлениями фитнеса. Помимо измерительных процедур был проведен анкетный опрос тренируемых, с целью выявления приоритета мотивов физкультурно-оздоровительных занятий у данной выборочной совокупности.

По результатам исследования определена специфическая индивидуализированная направленность тренирующих воздействий для женщин каждого из трех соматотипов: астенического, нормостенического и гиперстенического. Индивидуализированные фитнес-программы танцевальной тренировки на основе учета соматотипических особенностей реализовали в течение девятимесячного макроцикла.

Результаты исследования. Выявлены отличительные соматотипические особенности физического развития, функционального состояния, компонентного состава тела, физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, занимающихся различными танцевальными направлениями. Соматотипологическая процедура (по методике М.В. Черноруцкого) [5, 14] позволила распределить занимающихся на три соматотипа: астеники (А) – 29,2% (n = 14), нормостеники (Н) – 37,5% (n = 18), гиперстеники (Г) – 33,3% (n = 16). В результате анализа исходного уровня физического развития испытуемых выявлены отличительные особенности морфологических показателей различных соматотипов (табл. 1).

Женщины астенического соматотипа имеют наименьшие величины ростово-весового показателя, обхватных размеров тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Гиперстеники отличаются наибольшими значениями изучаемых показателей, промежуточное положение занимают лица нормостенического соматотипа. Различия статистически достоверны для 5 % уровня значимости. Показатели физического развития тренируемых были сопоставлены с нормативными значениями: у астенических женщин показатель ростово-весового индекса Кетле характеризует дефицитом массы тела на 2,68 %, у нормостенических лиц наблюдается превышение этого показателя выше нормы на 7,96 %, у гиперстенических женщин видно максимальное превышение нормы на 13,91%, что говорит о наличии избыточной массы тела. После анализа показателей окружностей основных частей тела (грудная клетка, талия, запястье, бедро ягодицы) видны низкие значения обхватных размеров у астенического типа, у нормостенического типа средние обхватные значения, а у гиперстенических - высокие значения данного показателя.

Анализ исходных показателей состава тела у женщин различного соматотипа выявил следующие особенности. Процент жирового компонента в организме женщин 24-34 года в интервале от 16,4% до 29,2%, а оптимальный уровень данного показателя находится в диапазоне от 18 до 24%. У женщин астенического типа наблюдается низкий показатель жирового компонента, нормостенические женщины находятся на верхней границе оптимальных значений, а у гиперстенических женщин отмечается значительное превышение показателя.

Показатели сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений) в покое и артериального давления у лиц астенического типа более экономичное и продуктивное, по сравнению с другими соматотипами. Показатели респираторной системы (по характеристикам ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи) показали высокое кислородное обеспечение организма женщин нормостенического типа. Физическая работоспособность астенического типа является удовлетворительной, а у нормостенического и гиперстенического типа - средняя. Полученные результаты физической подготовленности женщин отражают морфологические и функциональные особенности испытуемых.

В результате применения различных танцевальных программ выявлено, что за девятимесячный период систематических занятий у женщин 24-34 года произошел ряд положительных изменений ($p < 0,05$) практически всех показателей физического состояния и сдвиги у тренируемых различных соматотипов. Анализ данных говорит о статистически достоверном улучшении ($p < 0,05$) показателей в сравнении с исходными.

Таблица 1

Разница исходных показателей морфофункционального состояния женщин 24-34 года различного соматотипа

Показатели	Разница между женщинами А- и Н-типа		Разница между женщинами Н- и Г-типа		Разница между женщинами А- и Г-типа	
	%	p	%	p	%	p
Индекс Кетле, г/см	19,31	< 0,05	13,11	< 0,05	35,11	< 0,05
Обхват запястья, см	19,55	< 0,05	11,27	< 0,05	33,21	< 0,05
Обхват грудной клетки, см	9,28	< 0,05	2,67	< 0,05	12,27	< 0,05
Обхват талии, см	12,28	< 0,05	9,33	< 0,05	22,86	< 0,05
Обхват ягодиц, см	6,33	< 0,05	5,19	< 0,05	12,13	< 0,05
Обхват бедра, см	8,22	< 0,05	9,37	< 0,05	18,46	< 0,05
Обхват голени, см	5,73	< 0,05	3,19	< 0,05	9,19	< 0,05
ЖЕЛ, мл	4,28	< 0,05	1,48	< 0,05	6,11	< 0,05
ЧСС, уд./мин	2,19	>0,05	9,69	< 0,05	12,09	< 0,05
Систол. артер. давление, мм рт. ст.	8,66	< 0,05	9,32	< 0,05	19,11	< 0,05
Диастол. артер. давление, мм рт. ст.	5,70	< 0,05	6,45	< 0,05	12,77	< 0,05
Проба Штанге, с	14,71	< 0,05	10,69	< 0,05	2,37	>0,05
Проба Генчи, с	2,18	>0,05	16,12	< 0,05	18,47	< 0,05
Проба Руфье, балл	33,29	< 0,05	3,38	>0,05	31,12	< 0,05
Кистевая динамометрия, кг	20,77	< 0,05	6,60	>0,05	28,89	<0,05
Жировой компонент, %	46,91	< 0,05	21,09	< 0,05	78,14	< 0,05
Мышечный компонент, %	18,69	< 0,05	18,88	< 0,05	41,18	< 0,05

Примечание: А – астенический тип; Н – нормостенический тип; Г – гиперстенический тип.

Так, максимальное снижение массы тела наблюдается у лиц гиперстенического типа (на 7,7 кг) и нормостенического типа (на 4,7 кг), у женщин астенического типа данный показатель повысился на 2,3 кг. Вследствие снижения массы тела статистически достоверно изменились значения индекса Кетле (на 11,0, 7,5 и 4,3%, соответственно). Эффективность подтверждается статистически достоверным ($p < 0,05$) улучшением практически всех регистрируемых показателей физического, функционального состояния и физической подготовленности женщин первого зрелого возраста, занимающихся различными танцевальными направлениями.

Выводы. Индивидуализированная методика построения танцевально-оздоровительных тренировок с женщинами 24-34 года на основе учета соматотипических особенностей показала статистически достоверную положительную динамику показателей физической подготовленности, функционального состояния, состава тела, физического развития в сравнении с исходными значениями.

Мотивационные, морфофункциональные и кондиционные особенности у тренируемых различного соматотипа являются значимым и необходимым условием индивидуализации процесса танцевальных тренировок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. - СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. - 251 с.
 2. Додонова, Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии / Л.П. Додонова. - Новосибирск: Новосибирское кн. изд-во, 2006. – 160 с.
 3. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста / С. С. Козлов [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 8. - С. 50-53
 4. Костюченко, В.Ф. Особенности мотивационно-ценностной направленности женщин-учителей зрелого возраста к занятиям оздоровительными упражнениями / В.Ф. Костюченко, С.С. Козлов, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №5 (147). - С. 78-81.
 5. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 40–43.
 6. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 119 с.
 7. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А.А. Скидан [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2 (120). - С. 164-169.
 8. Скидан, А.А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А.А. Скидан, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 6. - С. 56-62.
 9. Скидан, А.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 3. - С. 37-43.
 10. Kozlov S.S., Sizova N.V., Vasilets V.V., Vrublevskiy E.P. Individually-differentiated organization of training stimulation at step aerobics classes with middle aged women // Theory and Practice of Physical Culture. - 2015. - № 8. - S. 12-13.
 11. Kostyuchenko V.F., Skidan A.A., Vrublevskiy E.P. The individual differentiated training design of health-promoting shaping with mature age women // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2018. - №6. – S. 295-300.
- Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Тараканова М.Е., директор Центра физ.культуры и здоровья СПХФУ
marina.tarakanova@pharminnotech.com
Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассмотрены пути и направления целенаправленного развития устойчивых интересов студентов к физической культуре и здоровому образу

жизни. Проанализированы внутренние и внешние факторы, которые влияют на обоснованный выбор студентов видов двигательной активности, в соответствии с их склонностями и способностями. Выявлена активность студентов на учебных занятиях, в спортивно – массовых мероприятиях и занятиях спортом.

Ключевые слова: личность, физическое воспитание, физкультурная грамотность, физическая культура, физическое самосовершенствование, физкультурное образование, эмоционально – ценностные отношения.

WAYS OF FORMING SUSTAINABLE INTERESTS OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND HEALTHY LIFESTYLE

*Tarakanova M.E., Director of the Center for Physical Education and Health of SPHFA
marina.tarakanova@pharminnotech.com
Chemical and Pharmaceutical University
Russia, Saint-Petersburg*

Abstract. The article discusses the ways and directions of purposefull development of students' stable interests in physical education and a healthy lifestyle. Internal and external factors affecting reasoned choice of students of types of physical activity, in accordance with their inclinations and abilities are anylized. The activity of students in the classroom, in sports - mass events and sports is revealed

Keywords: personality, physical education, physical education literacy, physical training, physical self-improvement, physical background, emotional - value relationships.

Введение. Модернизация образовательного процесса в высшей школе предполагает выдвижение личности студента в качестве главной ценности педагогического процесса, при котором становятся возможными социальные и индивидуальные аспекты саморазвития, самовоспитания и самосовершенствования.

Цель исследования. Кафедре физического воспитания необходимо ориентировать учебный процесс не только на развитие физических качеств, но и на развитие физической культуры личности студента. Важной остается и задача формирования эмоционально – ценностного отношения студента к физической культуре (2).

Методыисследования. Уровень устойчивости интереса студентов к физической культуре определялся на основе анкетирования студентов очной формы обучения 1-4 курсов. Группы отбирались случайным образом. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, метод математической статистики.

В разработке анкеты, проведении анкетирования и обработке полученных данных, приняли участие преподаватели Центра физической культуры и здоровья СПХФУ, а также психолог университета.

Методика. Положительное отношение студентов к физической культуре, как учебному предмету, имеет первостепенную важность. В настоящее время, у некоторой части студентов наблюдается негативное отношение к этим занятиям, которое проявляется в недостаточной посещаемости. Выявлено, что регулярно посещают учебные занятия по физической культуре только 71,3% студентов. Практика показывает, что динамика посещаемости имеет тенденцию к снижению от курса к курсу.

Положительное отношение студентов к учебным занятиям может развиваться при следующих условиях[2]:

- если учебный процесс по физической культуре выстраивается с учетом индивидуальных ориентаций студентов на учебные занятия;

- вовремя устраняются несоответствия между субъективными образами необходимых условий для занятий в представлении каждого студента и реально существующими возможностями для них, между задачами физической культуры и индивидуальной ориентацией студентов в занятиях.

Развитие положительного отношения студентов к физической культуре связано с совершенствованием учебного процесса по физическому воспитанию, а также с развитием потребностей и интересов студентов, с учетом их мотивов и склонностей.

Пути совершенствования учебного процесса по созданию условий развития положительного отношения студентов к физической культуре, необходимо осуществлять в следующих направлениях:

- пересмотр целей и задач учебного процесса по физической культуре;
- повышение качества учебных занятий на основе пересмотра их содержания и уровня проведения, повышения их эмоциональности;
- совершенствование методов обучения и воспитания;
- применение в учебном процессе методов учета индивидуально-психологических, физических и двигательных особенностей студентов, учета их желаний и интересов;
- формирование эмоционально – ценностного отношения студентов к физической культуре, как к учебному предмету;
- повышение активности студентов на занятиях;
- повышение потребности студентов в физическом самосовершенствовании;
- повышение уровня образованности студентов в области физической культуры.

Активность студентов на учебных занятиях проявляется, как правило, при достаточном уровне их образованности. Поэтому, первоочередной задачей кафедры физического воспитания, является повышение качества знаний и умений студентов в области физической культуры. Повышение уровня образованности студентов необходимо осуществлять на основе их перевода с уровня начальной физкультурной грамотности, на котором они, чаще всего, находятся, на более высокий уровень - уровень физкультурного образования [3]. При этом, физкультурная грамотность должна рассматриваться, как понимание студентом знаковых систем, используемых для описания различных областей физической культуры и спорта, применяемых с рекреационной и оздоровительной направленностью, а также наличие умений и навыков использования средств физической культуры в стандартных ситуациях жизнедеятельности, например, для организации утренней гигиенической гимнастики.

Результатом физкультурного образования должно быть сознательное и положительное отношение студента к физической культуре, а также умение организации здорового образа жизни, сообразно меняющимся жизненным ситуациям[5].

Одним из важных условий активности студента в учебном процессе является правильный, обоснованный выбор им видов двигательной активности, в соответствии со своими склонностями и способностями[1]. Как правило, этот выбор осуществляется студентами стихийно. Чаще всего на их выбор влияют внешние факторы, такие как: социальное окружение, мода, наличие или отсутствие необходимых денежных средств.

Внутренние факторы: интересы, способности, склонности к определенному виду двигательной активности студентами, как правило, не учитываются. Доказано, что при наличии склонности к определенному виду деятельности, человек не только проявляет стремление к ней, но быстрее других достигает успеха. Вместе с тем, не всякая деятельность может привлекать внимание человека, а только та, которая встречает внутренний отклик. Соответствие склонностей человека выбранной деятельности, способствует развитию ее интереса к ней, несоответствие ведет к его угасанию.

На сегодняшний день, уровень активности студентов, как в учебных, так и в самостоятельных занятиях остается на низком уровне.

Результаты исследования. Опрос показал, что на учебных занятиях по физической культуре проявляют активность только 12,6% студентов, а 39,3% либо вообще не проявляют активности на учебных занятиях, либо проявляют ее очень редко. Только 19,5% опрошенных студентов в дополнении к основным учебным занятиям, самостоятельно занимаются физическими упражнениями, а остальные используют самостоятельные занятия периодически, чаще всего, по настроению.

Низкая активность студентов отмечается, также, в спортивно – массовых мероприятиях и в занятиях спортом.

Активность студентов на учебных занятиях проявляется при высоком уровне потребности студентов в физическом самосовершенствовании, что во многом определяет характер отношения студента к физической культуре, его активность и устойчивость, регулирует позицию студента в отношении своего физического развития, подготовленности и состояния здоровья. Развитие потребности студентов в физическом самосовершенствовании предполагает ее активизацию на основе обучения студентов методам самопознания[4].

Как правило, студенты ими не владеют. Но как показывают опросы, проявляют интерес к саморазвитию, стремятся узнать себя, строят перспективы своего развития, пытаются анализировать свои успехи и неудачи.

Выводы. Управлять деятельностью студентов в учебном процессе, не значит подменять или подавлять их активность. Особенность деятельности преподавателя состоит в том, чтобы поставленные педагогом цели на занятиях были восприняты студентом как свои собственные. Преподаватель не только должен пользоваться способами достижения целей, но и работать над тем, чтобы эти способы были освоены студентом, не только оценивать результаты деятельности студентов, но и формировать у них способность к самооценке.

Таким образом, для целенаправленного развития устойчивых интересов студентов к физической культуре, в учебном процессе по физической культуре необходимо создать следующие условия:

- сформировать положительное отношение студентов к физической культуре как к учебному предмету;
- повысить уровень образованности студентов в области физической культуры;
- активизировать потребность студентов в физическом самосовершенствовании и ознакомления с навыками познания и самопознания;
- вовлечь студентов в практику самостоятельных занятий с учётом рекомендаций по выбору видов двигательной активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно – педагогической деятельности/
2. Бабушкин Г.Д. //Теория и практика физической культуры – 1996.- №1.- С. 20-22.
2. Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования/ Виленский М.Я., Карповский Г.К.//Теория и практика физической культуры -1984. - №10. - С. 39-42.
3. Стрельцов В.А., Апокин В.В. Развитие личности студента как субъекта физической культуры /Стрельцов В.А., Апокин В.В.// Теория и практика физической культуры - 2012. - № 6.- С 85-87.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник/Под редакцией В.В.Пономарёвой.- М.: ГОУ ВУНМЦ - 2001.-С.-43
5. Трофимов О.Н., Тараканова М.Е. / Проблемы сохранения здоровья и физического развития студентов. // Адаптивная физическая культура №2(10), СПб-2002 – С.11-14.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тарбеева А.В., учитель физической культуры, Chiva25@yandex.ru
МОУ СШ № 67*

*Тарбеев Н.Н., старший преподаватель, kolya2509@yandex.ru
Волгоградский государственный медицинский университет
Россия Волгоград*

Аннотация. Физическая подготовка учащихся на школьных уроках физической культуры – это вопрос, который обсуждается в научном сообществе довольно давно. [1] Структура этой конструкции также неоднократно обсуждалась многими авторами, но различие мнений по этому поводу ещё более усилило резонанс идей.[2] Комплексная программа по развитию и совершенствованию физических качеств учащихся является нормативным базовым документом, регламентирующим деятельность учителя. В статье предлагается структура проведения урока во взаимодействии с известными образовательными компонентами. Особое внимание уделяется мотивационной составляющей и переносимости физической нагрузки. Актуализируется проблема разработки подходящего компонента для реализации планирования и эффективности применения в дальнейшем.[3] Поиски решения поставленных задач о подготовки учащихся на уроках физической культуры, приводят к множеству новаторских идей у учителя, как исследователя и конструктора различных модифицированных действий.

Ключевые слова: физическая подготовка, мотивационный компонент, средства физической подготовленности, результаты исследовательской деятельности.

THE EFFECTIVENESS OF DRILL EXERCISES USE AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*Tarbeeveva A.V., PE teacher, Chiva25@yandex.ru
Secondary school №67*

*Tarbeevev N. N., senior lecturer, kolya2509@yandex.ru
Volgograd State Medical University
Russia Volgograd*

Abstract. Physical training of students in school physical education classes is an issue that has been discussed in the scientific community for quite a long time.[1] The structure of this construction has also been repeatedly discussed by many authors, but the difference of opinion on this issue has further strengthened the resonance of the ideas.[2] The comprehensive program for the development and improvement of physical qualities of students is a normative basic document regulating the activities of teachers. The article suggests the structure of the lesson in interaction with the known educational components. Special attention is paid to the motivational component and the tolerance of physical activity. The problem of developing a suitable component for the implementation of planning and effective use in the future is updated. [3] The search for solutions to the tasks set about the preparation of students in physical education lessons leads to a lot of innovative ideas from the teacher, as a researcher and designer of various.

Keywords: physical training, motivational component, means of physical fitness, results of research activities.

Введение. Методические рекомендации по физической культуре ориентированы на развитие двигательных качеств и совершенствование приёмов техники выполнения

различных упражнений [1]. А вот связующим звеном являются строевые упражнения, причём на каждом уроке по физической культуре в школе. Объёмы и формы применения строевых упражнений на школьных уроках зависят от задач, количества учеников на уроке, их подготовленности и тематического планирования. Строевые упражнения можно рассматривать в целом как полновесную строевую подготовку. В содержание урока с применением элементов строевой подготовки выделяются некоторые параметры двигательной активности. Равновесие и точность: на месте, в движении, со сменой ритма и направлений. Ритмичность: согласование движения ученика или класса. Ловкость: выполнение движений в усложнённых условиях, в паре, в группе, при перемещениях, с предметами. [1]. Строевая подготовка оптимизирует усвоение школьной учебной нагрузки по физической культуре.

Цель исследования. Оценить переносимость нагрузки учащимися школы на уроках по физической культуре с применением элементов строевой подготовки.

Материалы и методы исследования. В исследование приняли участие 50 учеников двух десятых классов, занимающихся в основной медицинской группе и регулярно посещающие уроки физической культуры три раза в неделю. Из них 32 девушки и 18 юношей. Для оценки переносимости нагрузки использовалась стандартная карта-схема экспресс-анализа интенсивности нагрузки на уроке [2], которая включает в себя показатели пульса, артериального давления, энергетическую стоимость упражнений и субъективных данных ученика и учителя. С начала учебного года учащиеся выполняли приёмы строевых упражнений в подготовительной, основной и заключительной части урока. В основной части применялась максимальная сложность выполнения строевых упражнений. Размыкание, перестроение, построение, смыкание, в движение, с предметами. Под счёт и ритм, в ходьбе на месте, шагом прямо и зигзагообразно. С увеличением количества расчётов на 2-4, до 6-8, со сменой направления движения. Основное внимание на правильность и точность движений, правильную осанку, и чёткость выполнения команд [2,3].

Результаты исследования. До и после выполнения строевых упражнений в каждом из частей урока через каждые пять минут регистрировались информативные показатели ученика и заносились в таблицу для расчёта переносимости, с последующей математической обработкой статистических данных на нормальность распределения и достоверность. Полученные данные находятся в пределах допустимых величин и являются достоверными ($p < 0,05$) [3].

Показатели	Полученные данные	P
Суммарный пульс покоя (количество ударов)	6996 ± 130	$p < 0,05$
Пульсовая стоимость всего занятия (количество ударов)	$9783 \pm 205,68$	$p < 0,001$
Рабочая пульсовая (количество ударов всего занятия)	$2764 \pm 170,0$	$p < 0,05$
% прироста пульса к суммарному пульсу покоя	$43 \% \pm 1,1$	$p < 0,001$
Средняя пульсовая стоимость одной минуты занятия	$106 \pm 1,01$	$p < 0,001$
Энергетическая стоимость всего занятия в ккал	$539 \pm 17,2$	$p < 0,001$
Энергетическая стоимость одной минуты занятия в ккал	$1,0 \pm 0,3$	$p < 0,05$
Энергетическая стоимость выполнения строевых упражнений в ккал	$71 \pm 1,06$	$p < 0,001$

Выводы. Проведение исследования по переносимости нагрузки на уроках по физической культуре и получение данных во время строевой подготовки, выявило.

Эффективность применения комплекса строевых упражнений во всех частях занятия [2]. Оптимизацию группового занятия на уроке с большим количеством учащихся [3]. Увеличение моторной плотности урока по физической культуре, что в свою очередь повышает у учеников мотивацию к занятиям на уроках физической культурой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. В.А. Кузнецов, С.В. Лемаев Строевые и общеразвивающие упражнения// Учебно-методическое пособие НГПУ.2007
2. Ткачева Н.Д., Тарбеев Н.Н., Шишков С.В. Строевые упражнения на занятиях по физическому воспитанию в медицинском вузе // Статья в сборнике конференции «Актуальные проблемы и инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». 2015 С. 155-157.
3. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская Физкультура и ты //Мн.:Красико-принт.2015.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Татаринцева И.А., irinatata2012@gmail.com,
Акулова А.И., akulova.2015@yandex.ru
Лисицына В.А., lisitcinavika@yandex.ru*

*Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж*

Аннотация. В условиях обострения международного соперничества во всех гимнастических видах спорта чрезвычайно большое значение приобретают исследования, связанные с совершенствованием системы подготовки спортсменов разной квалификации. В данной статье рассмотрены виды выносливости, влияющие на уровень физической подготовленности в спортивной гимнастике. Современный вид спортивной гимнастики характеризуется высокими показателями, достижение которых возможно лишь при условии регулярных систематических тренировок с применением больших физических нагрузок. А это значит, что организм спортсменов должен иметь достаточную выносливость, являющуюся одним из приоритетных физических качеств спортсменов любых специализации. Высокий уровень развития выносливости обеспечивает возможность для успешного проявления имеющегося потенциала в условиях соревнований.

Ключевые слова: выносливость, спортсмены, спортивная гимнастика.

ENDURANCE DEVELOPMENT IN GYMNASTICS

*Tatarintseva I.A., irinatata2012@gmail.com
Akulova A.I., akulova.2015@yandex.ru
Lisitsyna V.A., lisitcinavika@yandex.ru
Voronezh State Institute of Physical Culture
Russia, Voronezh*

Abstract. In the context of the aggravation of international rivalry in all gymnastic sports, research related to improving the system of training athletes of different qualifications becomes extremely important. This article considers the types of endurance that affect the level of physical fitness in gymnastics. The modern form of gymnastics is characterized by high indicators, the achievement of which is possible only under the condition of regular systematic training using large physical activities. And this means that the body of athletes should have sufficient endurance, which is one of the priority physical qualities of athletes of

any specialization. The high level of endurance development provides an opportunity for the successful manifestation of the existing potential in the conditions of the competition.

Keywords: endurance, sportsmen, sports gymnastics.

Введение: гимнастика представляет собой систему специфических, физических упражнений и методических приемов, направленных на решение задач всестороннего развития и оздоровления. Спортивная гимнастика – это древнейший вид спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках. Систематические упражнения гимнастикой развивают силу, улучшают координацию, увеличивают подвижность суставов [3].

Мировые достижения в спортивной гимнастике на сегодняшний день столь велики, что без систематической подготовки спортсменов с раннего возраста нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте.

Подготовка гимнастов, построение спортивных тренировок имеют большое значение. От того, насколько вопросы тренировки в юном возрасте и начального становления технического мастерства будут грамотно решены, зависит дальнейшие результаты в спорте [3].

В спортивной гимнастике выносливость, развитость аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена играют решающую роль в достижении спортивных результатов.

Особое значение в подготовленности гимнастов имеет уровень развития выносливости, определяющей успешность соревновательной деятельности.

В структуре подготовленности гимнастов высокого класса технико-тактический компонент вытесняется темповым компонентом (активность, напористость, устойчивость противоборства) и силовым (силовая выносливость, скоростная и взрывная сила).

В результате этих изменений появляется необходимость корректировки программ развития выносливости, прежде всего, для этапов соревновательной подготовки, так как на этом этапе функциональная система организма развивается особенно интенсивно.

В общей теории спорта сформировались некоторые разногласия в трактовке термина «выносливость». Разумеется, с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, организм работает "на больших оборотах", снижается частота пульса, это все говорит об улучшении спортивной формы [1].

Выносливость - это способность человека производить работу на протяжении длительного времени эффективно [5].

Выносливость – это способность в процессе мышечной деятельности противостоять физическому утомлению.

Утомление – во время длительной напряженной деятельности наблюдается временное снижение работоспособности, изменение функций организма, появление ощущения усталости [2].

Спортивная гимнастика – ациклический вид спорта, поэтому особое внимание уделяют развитию общей и специальной выносливости.

Когда выполняемая работа носит специфический характер, способность выполнять ее называют специальной выносливостью, если работа не требует изменения параметров, то способность ее выполнять – общая выносливость.

Во-первых, общей выносливостью называют способность человека к продолжительному, эффективному выполнению работы умеренной интенсивности, которая вовлекает в действие полное функционирование мышечной системы (свыше 2/3 мышц тела) и предъявляет достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и другим системам.

Во-вторых, это способность выполнять работу в течение продолжительного

времени с невысокой интенсивностью за счет аэробных источников энергообеспечения. Ее также называют аэробной выносливостью.

В-третьих, общая выносливость является совокупностью функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявлений работоспособности в различных видах деятельности [4].

В-четвертых, это способность человека к продолжительному, эффективному выполнению работы неспецифического характера, которая оказывает положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, за счет повышения адаптации к нагрузкам и явления «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Общая выносливость является основополагающей и характеризует потенциальные возможности организма, необходимые для успешной профессиональной деятельности, она также выступает важным компонентом физического здоровья и служит основой для развития специальной выносливости. Она необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент [2].

Общую выносливость можно развивать на начальном этапе физической подготовки.

Универсальным средством развития общей выносливости является равномерный бег в темпе, доступном спортсмену. Бег можно применять не только для детей начальной группы, но и для воспитанников всех этапов подготовки. Так же большую роль для повышения общей выносливости играют средства и упражнения с переменным режимом интенсивности (баскетбол, футбол, волейбол, лыжные гонки, плавание).

Специальная выносливость в условиях специфических нагрузок является способностью противостоять утомлению, особенно при максимальном использовании функциональных возможностей организма для достижений в определенном виде спорта [2].

Специальная выносливость базируется на специфике интенсивности, напряженности и продолжительности работы, также ее темпе, ритме, скорости и амплитуды движения, в соответствии с особенностями вида спорта. Специальная выносливость многообразна. Она отличается во всех видах многоборья, поэтому спортсмену нужно уделять время для каждого снаряда.

Однако при любых двигательных действиях определенная форма выносливости не проявляется в чистом виде, а находят проявление различные формы выносливости. В разных видах спорта выносливость своеобразна. На практике часто ее называют скоростной, силовой, игровой, плавательной, и т.п. Исходя из литературных источников существуют свыше 20 типов специальной выносливости [2].

В спортивной гимнастике очень важно развивать силовую выносливость – это способность в течение определенного времени преодолевать заданное силовое напряжение. Сложные упражнения на разных снарядах требуют от спортсмена противостоять утомлению в силовых движениях. Так же очень важно для гимнаста уметь переключаться с динамических режимов на статические и наоборот.

Для развития силовой выносливости применяют круговые тренировки с силовыми комбинациями. Также в конце тренировочного занятия повторяют элементы соревновательных программ (например, большие обороты несколько раз без перерыва, махи на коне). Используют чередование динамических элементов с силовыми. Очень эффективно сочетание силовых упражнений с интенсивным бегом на месте.

Силовой выносливостью называют способность, где выполняется работа с значительным проявлением силы без снижения ее эффективности на длительное время. Это также способность в течение определённого времени преодолевать заданное силовое напряжение. Можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость в зависимости от режима работы мышц.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечные напряжения без изменения позы в течение длительного времени. Действует взаимосвязь, чем больше усилие, тем меньше продолжительность.

Динамическая силовая выносливость определяется количеством повторений определенного упражнения и значительным мышечным напряжением при относительно невысокой скорости движений.

Силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает с возрастом [2].

Координационная выносливость – выносливость, которая характеризуется выполнением сложных технико-тактических двигательных действий за продолжительное время (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.) [5].

Существуют и игровая, плавательная, прыжковая выносливость и другие виды специальной выносливости, характерные для какого-либо двигательного действия [5].

Виды выносливости независимы друг от друга. Можно, к примеру, обладать высокой силовой, но низкой скоростной выносливостью.

Выводы: по данным литературного обзора можно сделать следующие выводы. Выносливость в спортивной гимнастике необходимо развивать, как на этапе начальной подготовки, так и на этапе высшего спортивного мастерства. уровень развития выносливости, практически определяет уровень продуктивности тренировочного процесса, а также успешность соревновательной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн, Н.А. Физиология человека / Н.А. Бернштейн – М.: ФиС, 2007. – 364 с. ISBN 5-278-00339-1
2. Высочин, Ю.В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова; ФК в школе. №1, 2006. – С.69-72.
3. Гимнастика: учеб. для тех-мов ФК / по ред. А. Т. Брыкина, В. М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 368 с., ил.
4. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов/ А.А.Николаев, В.Г Семенов – М.: Спорт, 2017 – 140 с., ISBN 978-5-906839-72-5
5. Яковлев, В.Г. Подвижные игры. / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников, М.: Просвещение, 2007. – 120 с.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. БУРДЕНКО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Татаркова Ю.В. yulyasholohova@mail.ru

Петрова Т.Н., д.м.н., доцент

Крюкова О.Н., к.п.н., доцент

Ежова А. В., к.п.н, доцент

*Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж*

Аннотация. Комплекс факторов, определяющих уровень достижений в соревновательной деятельности, является сложным по своим внутренним связям и различным для каждого вида легкой атлетики. Чем лучше тренер и спортсмен знают состав комплекса факторов, определяющих результаты соревнований в данном виде спорта, роль каждого отдельного фактора и взаимосвязи между этими факторами, тем целесообразнее можно планировать тренировочный процесс, и тем вероятнее достижение запланированного результата.

Ключевые слова: бег, спорт, студент.

MORPHOLOGICAL INDICATORS OF STUDENTS OF THE N. N. BURDENKO VSMU ENGAGED IN MIDDLE-DISTANCE RUNNING

Tatarkova Yu. V. yulyasholohova@mail.ru
Petrova T. N., Grand PhD, Associate Professor,
Kryukova O. N., PhD, Associate Professor
Ezhova A. V., PhD, Associate Professor
Voronezh State Institute of Physical Culture
Russia, Voronezh

Abstract. The complex of factors that determine the level of achievements in competitive activities is complex in its internal relations and different for each type of athletics. The better the coach and the athlete know the composition of the complex of factors that determine the results of competitions in a given sport, the role of each individual factor and the relationship between these factors, the more expedient it is to plan the training process, and the more likely it is to achieve the planned result.

Keywords: running, sports, student.

Введение. В настоящее время в практической деятельности кафедр физической культуры многих гуманитарных вузов акцент делается на выполнение нормативно-базовой части учебной программы, и почти не учитываются мотивы и потребности студентов в различных видах двигательной активности [1, 3, 6].

Слабая заинтересованность основной массы молодежи, обучающейся в нефизкультурных вузах, в постижении ценностей физической культуры и спорта, укреплении своего здоровья, осознании роли двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных целей, приобретении личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры является причиной систематических пропусков учебных занятий, снижения уровня физического статуса студентов [2, 4, 5, 6].

Одним из наиболее популярных и доступных в студенческой среде видов спорта является легкая атлетика. Однако эффективное использование средств легкой атлетики в процессе физического воспитания студентов вузов сдерживается отсутствием обоснованных технологий организации и проведения занятий.

Достижение выдающихся результатов в легкой атлетике, как и в других видах спорта, предполагает наличие высокого уровня физических и функциональных способностей, технического мастерства, психологической подготовки, морфологического соответствия, что базируется на врожденных способностях спортсмена и достигается в ходе систематической многолетней тренировки [7].

Имеющиеся литературные данные свидетельствуют, что наибольшее влияние на спортивный результат оказывают: обучение, уровень развития физических качеств, антропометрические признаки спортсменов.

Комплекс факторов, определяющих уровень достижений в соревновательной деятельности, является сложным по своим внутренним связям и различным для каждого вида легкой атлетики. Чем лучше тренер и спортсмен знают состав комплекса факторов, определяющих результаты соревнований в данном виде спорта, роль каждого отдельного фактора и взаимосвязи между этими факторами, тем целесообразнее можно планировать тренировочный процесс, и тем вероятнее достижение запланированного результата.

Цель исследования: определение морфологических показателей студентов ВГМУ им.Н.Н. Бурденко, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, динамометрия, изучение и анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

Методика Наблюдение за ходом педагогического исследования носило систематический характер и служило важным методом получения фактического материала.

Целью педагогического наблюдения было определение характерных антропометрических бегунов на средние дистанции, анализ результатов выступления на соревнованиях.

Антропометрические исследования проводились по общепринятой методике, подробно описанной в научно-методической литературе.

Результаты исследования Проведенные исследования антропометрических показателей студентов ВГМУ 17-19 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции, позволили выделить основные морфометрические показатели, которые связаны с характеристиками техники бега, а также с интегральным показателем – спортивным результатом.

Всего обследовано 18 студентов – бегунов на средние дистанции, по стандартной методике В.В.Бунака (1937-1941) и метрическому методу соматотипирования Р.Н.Дорохова (1979-1994).

Основными величинами, являющимися основой для определения соматического типа по габаритному уровню варьирования, явились длина и масса тела (табл. 1).

Таблица 1

Показатели длины и массы тела бегунов на средние дистанции 17-19 лет

Курс, возраст, лет	Длина тела, см					Масса тела, см				
	M±σ	V%	m	min	max	M±σ	V%	m	min	max
I курс, 17 лет	173,4±2,96	1,7	1,44	167,0	177,0	67,3±4,90	4,6	1,77	57,3	71,4
II курс, 18 лет	176,3±3,11	2,4	1,21	166,0	180,0	71,6±5,27	5,1	1,6	60,6	72,3
III курс, 19 лет	175,6±1,76	1,9	1,70	168,0	178,0	72,4±4,76	6,4	2,1	61,1	71,4

Наибольшими показателями длины и массы тела характеризуются студенты 3 курса. Их длина составляет 175,6±1,76 см, а масса - 72,4±4,76 кг. Студенты первого курса превосходят по показателям длины и массы тела студентов второго курса. Различия между полученными данными не имеют достоверных различий (p>0,05), что свидетельствует об однородности исследуемых групп.

Полученные нами данные существенно расходятся с данными В.А.Булкина (1994) и согласуются с данными, полученными В.Н.Черновой (2002). Это связано с тем, что первый автор проводил обследование детей, занимающихся в ДЮСШ, а второй автор непосредственно проводила обследования студентов СГАФКСТ.

Весо-ростовой индекс у студентов первого курса составил 0,388 кг/см на первом курсе, 0,406 кг/см у студентов второго курса и 0,412 кг/см – третьего курса. Достоверных различий между показателями не выявлено (p>0,05).

По полученным данным наибольшую величину поверхности тела (S, м²) имеют студенты 3 курса - 1,800 м², наименьшую – второго – 1,760 м². Студенты первого курса занимают среднее положение – 1,780 м². Аналогичное распределение наблюдается у девушек рассматриваемых специализаций.

Относительная величина поверхности к массе тела (S/P) изменяется в обратном порядке. Самая большая у студентов 2 курса (276 см²/кг), студенты первого курса занимают среднее положение – 270 см²/кг, и наименьшая – у студентов третьего курса – 268 см²/кг. Достоверных различий между студентами 1-3 курсов не обнаружено, что свидетельствует об однородности групп. У девушек наблюдается сходное распределение.

Можно предположить, что величина абсолютной и относительной поверхности тела связана с энергетическими затратами спортсмена в момент выполнения спортивных упражнений и играет при этом немаловажную роль.

Одним из тотальных показателей является окружность грудной клетки и ее форма. В основном у бегунов на средние дистанции встречается плоская (36,4%) грудная клетка с острым подгрудинным углом. При постоянной тренировке на выносливость в беге усиливаются дыхательные движения, подвижность диафрагмы, подвижность ребер, особенно нижних, что влечет за собой увеличение подгрудинного угла. В остальных случаях нами выявлена цилиндрическая форма грудной клетки (20,4%), а также коническая (12,7%). Плоскоцилиндрическая форма грудной клетки характерна для 18,6% обследуемых студентов.

Еще один признак, который характеризует физическое развитие, это форма живота (9). Передняя брюшная стенка у бегунов на средние дистанции в основном прямая, мускулистая. Также встречаются индивидуумы с отвислым и впалым животом, но их незначительный процент.

Распределение бегунов на средние дистанции по соматическим типам (Р.Н.Дорохов, 1977) показало, что на первом курсе относятся к МиС – 13,6%, МиМеС – 44,1%, МеС – 42,3%. Представителей МеМаС и МаС не встречалось.

Среди студенты 18 лет (второй курс) на МиС тип приходится 14,3%, МиМеС – 35,8%, МеС – 31,6%, МеМаС – 10,3%, МаС – 8%.

На третьем курсе студенты распределились по ГУВ следующим образом: МиС – 10,3%, МиМеС – 44,9%, МеС – 35,8%, МеМаС – 9,0%. Представителей МаС не выявлено.

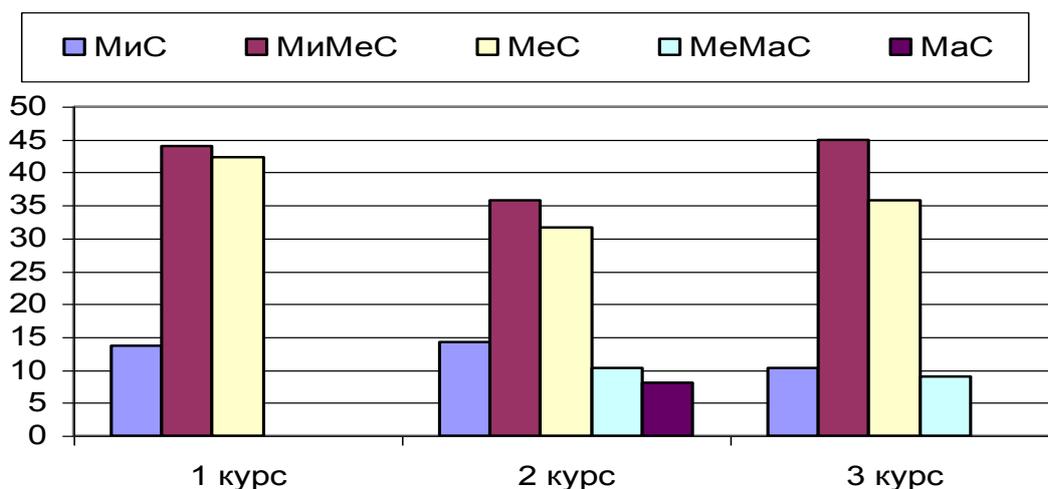


Рис. 1. Распределение бегунов на средние дистанции 17-19 лет по соматическим типам (габаритному уровню варьирования)

Как видно из приведенных выше данных, исследуемые студенты в основном относятся к микромезосомному и мезосомному типу. Представителей МиС, МеМаС и МаС практически не встречалось. Достоверных различий по распределению соматических типов между курсами не выявлено.

Оценка биологического развития (12) позволил выделить укороченный вариант развития «А» (0,568-0,999 усл.ед.), банальный ВР «В» (0,432-0,567 усл.ед.) и растянутый ВР «С» (0,200-0,431 усл.ед.).

По оценке варианта развития исследуемые студенты имели 40,4% ВР «А», 31,2% – ВР «В» и 28,4% - ВР «С».

Функциональная конституция (9) позволяет определить степень жировотложения и мускулатуры, которые, в свою очередь, определяются биохимическими процессами.

Степень развития жировотложения определяли по толщине подкожно-жирового слоя на различных участках тела (плече, предплечье, бедре, голени, под нижнем углом

лопатки, на животе в области пупка). В группе бегунов на средние дистанции подкожно-жировой слой выражен слабо и не имеет тенденцию скопления на каком-либо либо одном участке тела.

По компонентному уровню варьирования студенты 1 курса распределились следующим образом: к микрокорпулентным относилось 27,4%, микромезокорпулентным – 12,6%, мезокорпулентному типу – 43,6%, мезомакрокорпулентным – 12,4%, макрокорпулентным - 4%.

На втором курсе большинство студентов относятся к микромезокорпулентному типу – 37,4%. К микрокорпулентному типу относится 7%, к мезокорпулентному – 24%, мезомакрокорпулентному – 14,6% и к макрокорпулентному – 17%.

Среди студентов третьего курса относятся к МиК – 4,6%, МиМеК – 21,1%, МеК – 34,3%, МеМаК – 33,0%, МаК – 7%.

В основном студенты, специализирующиеся в беге на средние дистанции относились к микромезо-, мезо- и мезомакрокорпулентному типу. Представителей микро- и макрокорпулентного типа составляло 4-7% обследованных.

Костная масса находилась в пределах возрастных норм и большинство обследованных относилось к мезоостному типу.

Степень развития мускулатуры определяли также по обхватным размерам верхних и нижних конечностей. Этот признак является одним из показателей степени влияния занятий физическими упражнениями.

На распределение по мышечной массе значительное влияние оказывают генетические факторы, систематические тренировочные влияния и характер преобладающей нагрузки.

Бегуны на средние дистанции в возрасте 17 лет имели средний уровень развития мышечной массы. В основном их значения находились в пределах 0,200-0,534 усл.ед. Это соответствует микро-, микромезо- и мезомиомному типу.

Так, на первом курсе 46% исследуемых студентов находились в пределах 0,386-0,466 усл.ед., остальные незначительно превосходили или отставали от этих значений.

На втором и третьем курсе значительных изменений не произошло. Это объясняется спецификой вида спорта, излишняя мышечная масса приводит к увеличению массы тела и, следовательно, энергозатрат.

У бегунов на средние дистанции мускулатура развита неравномерно. Так, на нижних конечностях, которые подвергаются систематическим нагрузкам, мускулатура выражена значительно. Мускулатура верхних конечностей и туловища выражена довольно слабо.

Пропорции тела это отношение продольных и поперечных размеров тела к длине тела или относительно других звеньев. В изученных нами литературных источниках нами не удалось обнаружить полного описания пропорционных размеров.

Наш материал позволяет определить, что в среднем длина туловища у бегунов на средние дистанции составляет $79,6 \pm 3,96$ см, ширина плеч – $39,3 \pm 2,46$ см. Средняя длина руки составляла $75,4 \pm 2,44$ см, длина нижней конечности – $94,3 \pm 4,31$ см.

Бегуны на средние дистанции характеризуются в основном долихоморфией по следующим признакам: длинные ноги, длинные руки, узкие плечи и таз, в сочетании с длинным туловищем.

Распределение по пропорционному уровню варьирования выглядело следующим образом – 30,6% относилось к брахиморфному типу, такой же процент относился к долихоморфному типу. Как показывают исследования многих авторов, представители беговых видов легкой атлетики, и, в частности, на средние дистанции, имеют нормальной или выше средней длины ноги, а также узкий таз и плечи. Это подтверждают и наши исследования.

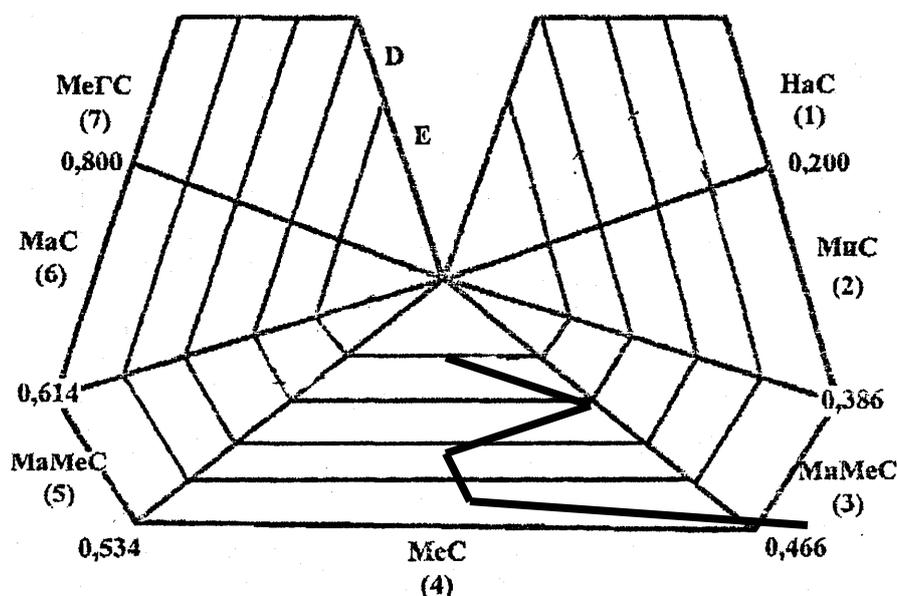


Рис. 2. Соматический профиль бегунов на средние дистанции 17-19 лет (методика Р.Н.Дорохова, 1977)

Проведенные исследования по стандартным таблицам В.В.Бунака (1937), позволили определить соотношение абсолютных значений длины ног и ширины плеч у каждого обследованного в отдельности.

В результате оказалось, что процент обследованных бегунов на средние дистанции в возрасте 17-19 лет гигантоидного типа (длинные ноги и широкий таз) составляет 27%, основной процент исследуемых спортсменов относится к тейноидному типу (узкие плечи и длинные ноги) – 73%.

При совокупности взятых конституциональных признаков были определены типы конституции по методике В.В.Бунака. Она включает в себя три основных типа – грудной, мускулистый и брюшной; и 4 переходных типа – грудно-мускульный, мускульно-грудной, мускульно-брюшной, брюшно-мускульный.

У бегунов на средние дистанции часто встречаются индивидуумы со слабым жировым отложением и хорошо развитой мускулатурой. Мускулатура спортсменов всегда упругая. Часто встречается плоская грудная клетка с уплощенным подгрудинным углом. Для бегунов характерен плоский мускулистый живот.

Итак, грудной тип не характерен для бегунов на средние дистанции. Наиболее часто встречается мускульный тип – 68%, грудно-мускульный тип – 10%, мускульно-грудной – 22%.

Выводы Ведущими факторами, определяющими результаты бегунов на средние дистанции, являются соматические показатели (длина, масса тела, обхват бедра, показатели состава тела), а также сила отдельных групп мышц.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акулова Л.Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / 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. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39
3. 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.

4. Крюкова О.Н Оптимизация физической подготовки студентов средствами фитнеса. / О.Н. Крюкова, В.Н. Мезинов // Психология образования в поликультурном пространстве. - 2013. - Т. 4. - № 24 - С. 71-76.

5. Организация занятий оздоровительной направленности со студентками 18-22 лет / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичева, А.В. Ежова, Н.В. Чекалина, Л.В. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 300-303.

6. Применение кругового метода тренировки для повышения физической подготовленности студентов специальных медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию / Е.В. Нефедова, Е.А. Козловцева, Я.Я. Лубкин, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 229-232.

Семенов, Е.Н. Физиологические резервы организма при циклической работе в различных зонах относительной мощности / 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, 2016. – С. 473-477

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ НА СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Татаркова Ю.В. yulyasholohova@mail.ru

Петрова Т.Н., д.м.н., доцент,

Крюкова О.Н., к.п.н., доцент,

Ежова А. В., к.п.н., доцент

*Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, Воронеж*

Аннотация. В практической деятельности мотивационная сфера человека, как и другие его психологические особенности, имеет свои источники. В самой деятельности (физической культуре) можно обнаружить те составляющие, которые соответствуют элементам мотивационной сферы, функционально и генетически связаны с ними. Поведению в целом соответствуют потребности человека; системе деятельности, из которых оно складывается разнообразие мотивов; множеству действий, формирующих деятельность упорядоченный набор целей.

Ключевые слова: студент, спорт, физическая подготовка.

GENERAL PHYSICAL TRAINING AS A MEANS OF FORMING THE 1ST-YEAR STUDENTS' NEEDS AND MOTIVATIONAL SPHERE FOR SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tatarkova Yu. V. yulyasholohova@mail.ru

Petrova T. N., Grand PhD, Associate Professor,

Kryukova O. N., PhD, Associate Professor

Ezhova A. V., PhD, Associate Professor

Voronezh State Institute of Physical Culture

Russia, Voronezh

Abstract. In practice, the motivational sphere of a person, as well as other psychological features, has its own sources. In the activity itself (physical education), you can

find those components that correspond to the elements of the motivational sphere, are functionally and genetically related to them. Behavior as a whole corresponds to the needs of a person; a system of activities, from which it consists of a variety of motives; a set of actions that form an ordered set of goals.

Keywords: student, sports, physical training.

Введение Педагогическая направленность развития физических качеств молодежи изучена весьма фрагментарно и не развивает концепции П. Ф. Лесгафта о гармоничности развития и Н. А. Бернштейна об обратной связи. Комплексные исследования человека, развиваемые интегративной педагогической антропологией, позволяет на более высоком уровне познания ребенка подойти к развитию двигательной индивидуальности. Нет и не может быть единой схемы развития психических и физических качеств личности начиная с дошкольного возраста. Сложившаяся отечественная система физического воспитания в школах оценивается многими специалистами как недостаточно эффективная, опирающаяся на какого-то "усредненного ребенка". Результаты медицинских осмотров обучающихся показывают, что от 33 до 80% имеют отклонения в состоянии здоровья. Именно в студенческом возрасте, имеется возможность правильного использования средств здорового образа жизни, правильного физического развития, развить двигательные способности и интерес к занятиям физической культурой и спортом и освоения программы обучения [2, 4, 5,].

Формирующаяся в последнее время интегративная педагогическая антропология нуждается в серьезном исследовательском материале, отражающим закономерности развития ребенка на ранних этапах онтогенеза путем тщательного наблюдения за развитием умений и навыков в школьном возрасте, «ориентированного на преумножение здоровье здорового человека» [1, 3, 6, 7].

Все это свидетельствует об актуальности темы, ее результаты позволят дополнить теоретические и практические знания учащихся и подготовить его к "безболезненному" освоению программы вузовского обучения.

Связь принципа доступности с возрастными особенностями занимающихся не означает, что каждой возрастной зоне соответствуют строго определенные задачи, методы и средства физического воспитания. Индивидуальные особенности биологического развития, составление подготовленности в различных видах деятельности, методы обучения, соблюдение дидактических требований во многом определяют меру доступного в процессе учебных занятий физическими упражнениями.

В практической деятельности мотивационная сфера человека, как и другие его психологические особенности, имеет свои источники. В самой деятельности (физической культуре) можно обнаружить те составляющие, которые соответствуют элементам мотивационной сферы, функционально и генетически связаны с ними. Поведению в целом соответствуют потребности человека; системе деятельностей, из которых оно складывается разнообразие мотивов; множеству действий, формирующих деятельность упорядоченный набор целей.

Цель исследования: оценка наличного уровня психологического развития обучающихся первого курса, выбор психодиагностических методов, посредством которых можно установить, действительно ли ускорение процесса психологического развития средствами ОРУ имело место.

Методы исследования: педагогический (естественный) эксперимент, анализ группового процесса взаимодействия учащихся, характеристика динамических особенностей процесса запоминания, анализ динамики продуктивности и устойчивости внимания, анализ литературы, математико-статистическая обработка материала

Методика В педагогическом эксперименте студенты 1 курса ВГМУ им.Н.Н. Бурденко принимали участие лица мужского пола. Студенты лечебного факультета

составляли экспериментальную группу, обучающиеся стоматологического факультета контрольную. Педагогический эксперимент длился в течение учебного года.

В результате педагогического эксперимента доказано, что большое значение для развития молодежи имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, спортивной, игровой деятельности обучающихся. Усиление такой мотивации, для дальнейшего развития которой 17-18 летний возраст представляет особенно благоприятным временем жизни, приносит двойную пользу: во-первых, у ребенка закрепляется жизненно весьма полезная и достаточно устойчивая личностная черта – мотив достижения успеха, доминирующий над мотивом избегания неудачи; во-вторых, это приводит к ускоренному развитию разнообразных других способностей ребенка.

Результаты исследования Стимулирование и максимальное использование мотивации для привлечения студентов в секцию общей физической подготовки дало следующие результаты. Среди обучающихся экспериментальной группы к концу первого полугодия 80 % занимались в секции общей физической подготовки, хотя в начале учебного года лишь 20 % учащихся изъявили желание заниматься дополнительно физической культурой. В контрольной группе в начале учебного года желающих заниматься общей физической подготовкой было 32 % учащихся, а к концу первого полугодия число желающих увеличилось лишь на 7 %.

Студенты экспериментальной группы, относящиеся к подготовительной подгруппе стали более активными на занятиях по физическому воспитанию, домашние задания по физической культуре выполняли добросовестно, результатом физического самовоспитания молодежи подготовительной подгруппы было то, что 70 % из них к концу учебного года переведены в основную группу. Среди обучающихся подготовительной подгруппы контрольной группы, лишь 15 % к концу учебного года были переведены в основную.

Появление интереса к спорту у молодежи Т. И. Покровская (1989) объясняет появлением особого интереса к мужественности, предпочтение ее всем другим качествам, что во многом определяет устойчивый круг интересов, и, поэтому, с возрастом усиливается интерес к спорту, как к средству самовоспитания и развития в себе нужных качеств. Студент может равнодушно относиться к вузовским занятиям, но не пропускать ни одной тренировки в спортивной секции, хотя она требует от него волевого и физического напряжения.

При этом автор отмечает, что грамотное и своевременное приобщение молодежи к спорту и искусству позволит добиться не только всестороннего, гармоничного развития, но и избежать конфликтных ситуаций и поведенческих отклонений, так как разумно будет заполнено свободное время.

Нами были выявлены мотивы и причины самовоспитания учащейся молодежи среди которых равное значение для них имели мотивы «стать сильнее» и «желание постоять за себя и друзей».

Мотивы и причины.	Количество ответов.
Желание стать сильнее.	10
Желание достичь высоких спортивных результатов.	4
Потребность в занятиях для укрепления здоровья.	1
Желание уметь постоять за себя, друзей.	10

А.В.Мартыненко (1988) отмечает также положительное влияние физических упражнений на умственное развитие. Он пишет, что установлена прямая зависимость

между успеваемостью учащихся и их физическим развитием: те, кто имел пропорциональное развитие мускулатуры, за счет регулярных тренировок, лучше учились, меньше уставали на занятиях и т.д.

Следовательно, движение и, вообще, любое мышечное напряжение - необходимое условие для успешной, плодотворной и продолжительной работы мозга.

По итогам успеваемости ученики экспериментальной и контрольной групп 4-й класс закончили одинаково. За время эксперимента успеваемость в экспериментальной группе возросла по сравнению с предыдущим учебным годом, увеличилось количество учеников, занимающихся на «отлично» с 3 до 5, занимающихся на «хорошо» с 9 до 15. В контрольной группе занимающихся на «отлично» – осталось прежнем, занимающихся на «хорошо» увеличилось на 3 ученика. Это говорит о том, что занятия общей физической подготовкой помогает ученикам лучше организовать свой день, придает уверенность в своих силах, дает желание быть первым не только по физической культуре, но и по другим учебным дисциплинам. Для того чтобы оценить, как шло психологическое развитие студентов за время эксперимента были проведены тесты. На протяжении учебного года с целью выяснения изменения поведения наблюдались 14 студентов (лиц мужского пола) экспериментальной группы и такое же количество учащихся контрольной группы. По схеме категорий для анализа делового группового взаимодействия молодежи по методу стандартизированного наблюдения Р. Бейлса. Схема составлялась раз в месяц во время поведения занятия по физической культуре. Тема занятия и в экспериментальной группе и в контрольной группе была одна и та же. Занятия проводились так же в один день. В результате были получены следующие результаты.

Оценивалась характеристика динамических особенностей процесса запоминания по методике, описанной выше. Характеристика динамических особенностей процесса запоминания оценивалась в начале и в конце эксперимента. Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе характеристика особенностей запоминания улучшилась и ее показатели выше, чем у обучающихся контрольной группы. Для характеристики динамических особенностей процесса запоминания в экспериментальной и контрольной группах было отобрано по 10 человек, которые имели одинаковую оценку динамических особенностей процесса запоминания в начале эксперимента. Результаты в конце эксперимента были следующие.

На рисунках 1 – 5 показана динамика особенностей процесса запоминания у студентов экспериментальной группы, а на рисунках 6- 10 - у студентов контрольной группы.

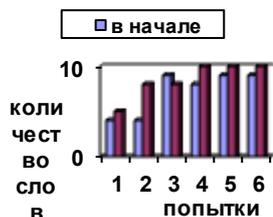


Рис. 1.

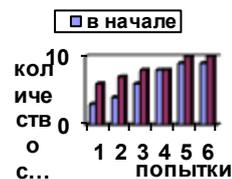


Рис. 2.

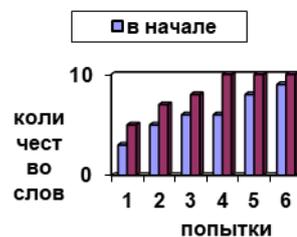
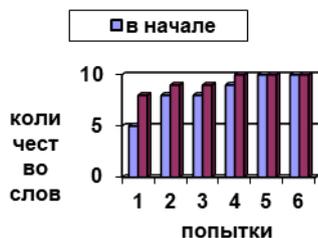


Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5.

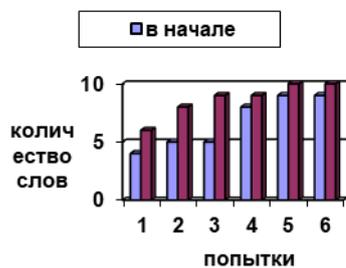


Рис 1 – 5 . Показатели уровня запоминания студентов экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента.

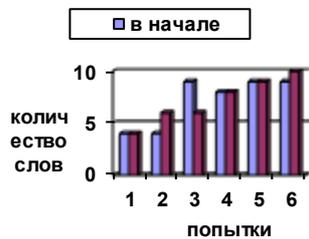


Рис. 6

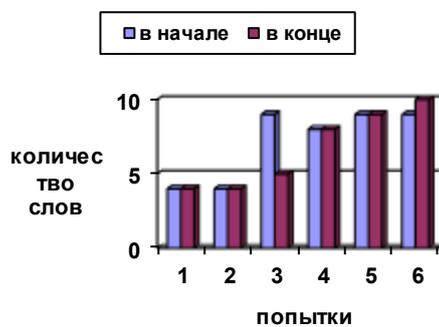


Рис. 7

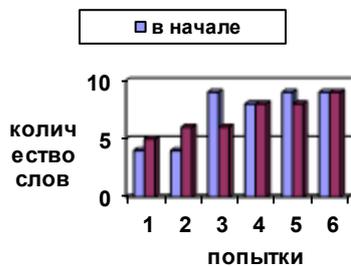


Рис.8

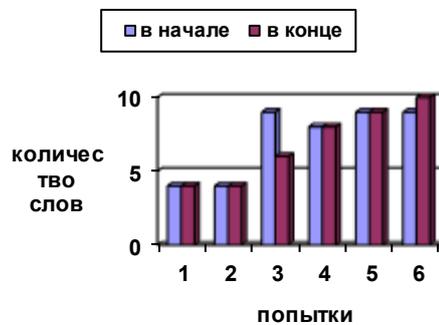


Рис.9



Рис. 10

Рис 6 - 10 . Показатели уровня запоминания студентов контрольной группы в начале и в конце эксперимента.

На рисунке 11 показано увеличение динамики запоминания в экспериментальной и контрольной группы, на котором отчетливо видно, что динамика запоминания у студентов экспериментальной группы улучшилась по сравнению со студентами контрольной группы, хотя и у студентов контрольной группы наблюдается повышение динамики запоминания..

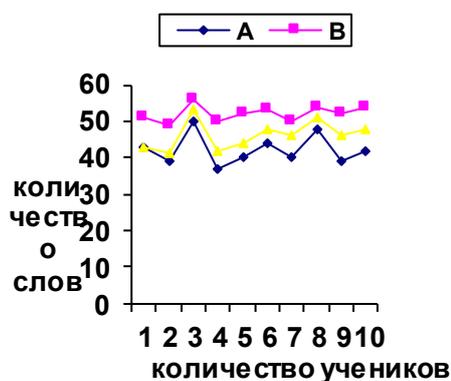


Рис. 11. Характеристика динамики запоминания у студентов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента.

Обозначения: А – количество слов, которые ребенок запомнил с шести попыток в начале эксперимента; В – количество слов, которые запомнили с шести попыток ученики экспериментальной группы.; С – количество слов, которые запомнили с шести попыток ученики контрольной группы.

Рисунок 11 составлялся по суммарному количеству запомнившихся слов с шести попыток учащимися.

Определялась продуктивность и устойчивость внимания используя бланки с кольцами Ландольта. При определении продуктивности и устойчивости внимания, которая определялась в начале и в конце эксперимента были получены следующие данные.

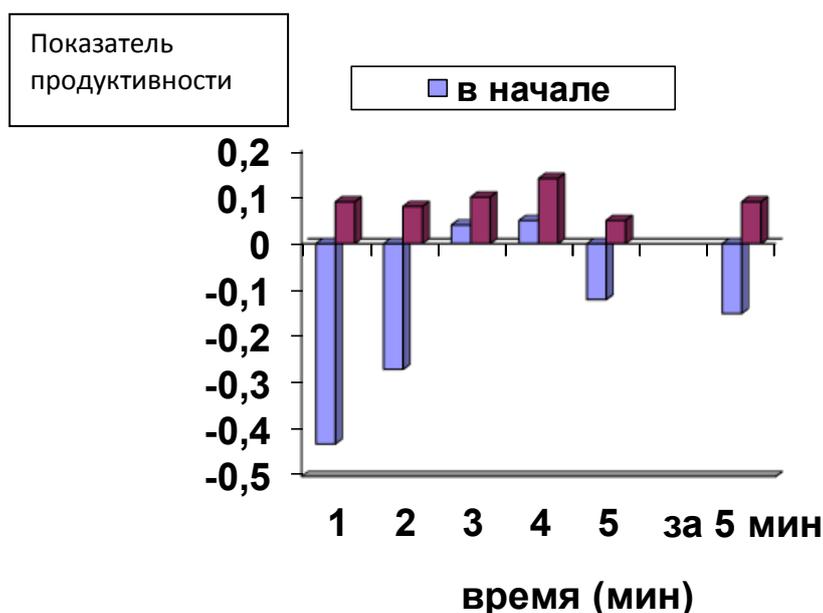


Рис. 12. Средние показатели динамики продуктивности и устойчивости внимания у студентов контрольной группы.

Рисунок 12 показывает, что у студентов контрольной группы продуктивность и устойчивость внимания в течение учебного года возросли, но все эти показатели располагаются в зоне очень низкопродуктивного внимания (0,00 – 0,25).

Рисунок 13 показывает, что студенты экспериментальной группы имеют более высокие показатели динамики продуктивности и устойчивости внимания по сравнению со студентами контрольной группы, хотя у них уровень продуктивности и устойчивости внимания возрос в течение эксперимента и выше, чем у студентов контрольной группы, но показатели их находятся в зоне низкопродуктивного внимания и лишь несколько показателей в зоне среднепродуктивного внимания.

Разницу в динамике продуктивности и устойчивости внимания между студентами экспериментальной и контрольной группы можно объяснить тем, что студенты экспериментальной группы стали более внимательными в связи с дополнительными систематическими занятиями общей физической подготовкой.

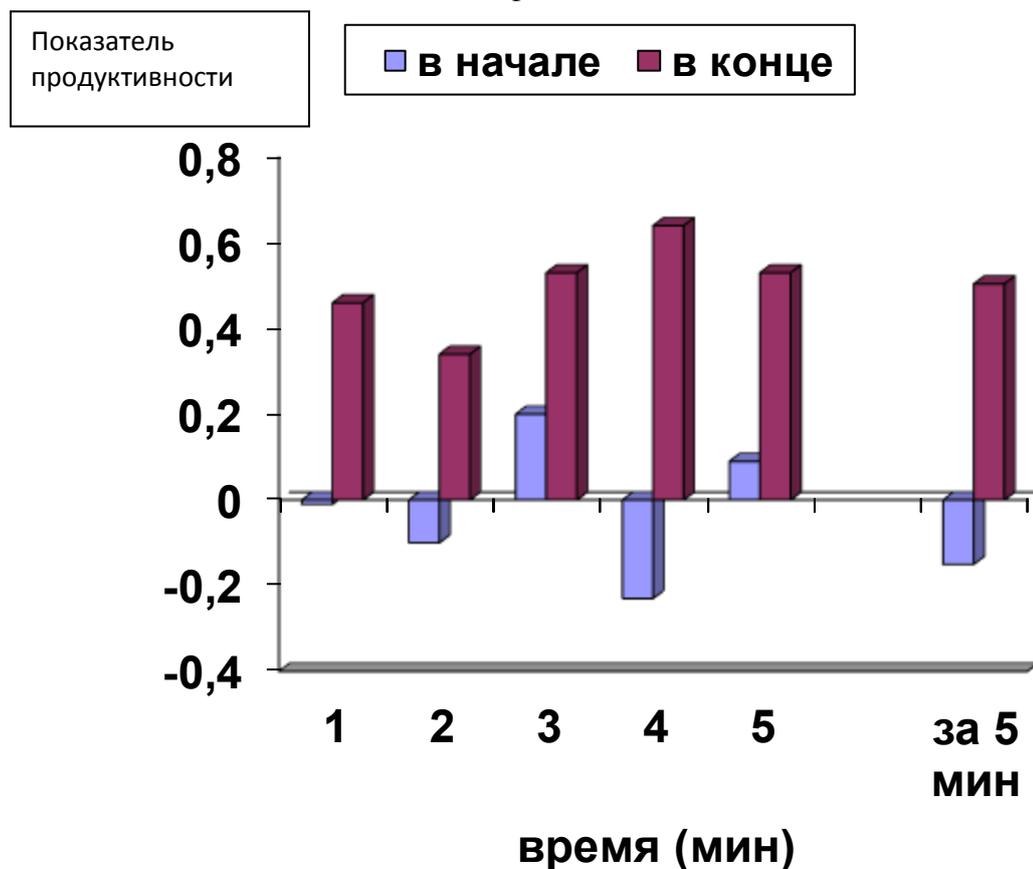


Рис. 13. Средние показатели динамики продуктивности и устойчивости внимания у студентов экспериментальной группы..

Выводы Анализ делового группового взаимодействия молодежи по методу стандартизированного наблюдения Р. Бейлса показал, что студенты экспериментальной группы в количестве 14 человек внесли в занятие физической культуры в начале эксперимента отрицательный вклад. Среди них 5 учащихся внесли положительный вклад, а 9 учащихся отрицательный, но в целом вклад их был отрицательным. В контрольной группе из 14 студентов 6 учащихся внесли положительный вклад в занятие по физической культуре, а 8 отрицательный. Общий вклад в занятие 14 студентов контрольной группы так же был отрицательным в начале эксперимента. В конце эксперимента из 14 студентов экспериментальной группы 11 внесли положительный вклад в занятие по физической культуре, а 3 учащихся отрицательный.

Среди учащихся контрольной группы 9 учащихся внесли отрицательный вклад, а 5 учащихся положительный. Анализ делового группового взаимодействия показал, что студенты в экспериментальной группе в конце эксперимента стали более сплоченные, у них наблюдается больше активных действий и эмоциональных реакций, способствующих решению поставленной перед классом задачи. Следует отметить, что студенты экспериментальной группы с большим удовольствием занимаются физической культурой, чем студенты в контрольной группе. Занятия по физической культуре студенты экспериментальной группы посещают в полном составе, все задания преподавателей выполняют охотно, на занятиях активны, с удовольствием оказывают помощь товарищу, все на занятие приходят в спортивной форме, никто не опаздывает – все это говорит о том, что у студентов есть желание заниматься физической культурой.

Библиография

1. 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.

2. Крюкова О.Н Оптимизация физической подготовки студентов средствами фитнеса. / О.Н. Крюкова, В.Н. Мезинов // Психология образования в поликультурном пространстве. - 2013. - Т. 4. - № 24 - С. 71-76.

3. Куликова, Т.А. Роль физических упражнений в воспитательном процессе подростков в период полового созревания / Т.А. Куликова, Е.Н. Семенов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. VII Всерос. заоч. н.-пр. конф. с междунар. уч. – Воронеж: Научная книга, 2018. — С. 247-250.

4. Организация занятий оздоровительной направленности со студентками 18-22 лет / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичева, А.В. Ежова, Н.В. Чекалина, Л.В. Яковлева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 300-303.

5. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А.В. Ежова, О.Н. Крюкова, И.Е. Плотникова, И.И. Гревцева // записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 238-241.

6. Применение кругового метода тренировки для повышения физической подготовленности студентов специальных медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию / Е.В. Нефедова, Е.А. Козловцева, Я.Я. Лубкин, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 229-232.

7. Семенов, Е.Н. Сравнительная оценка динамики работоспособности студентов кафедры Т и МСИ ВГИФК / Е.Н. Семенов // игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. ст. 1-й междунар. н.-пр. конф. посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. - Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 347-351.

ПРОБЛЕМА ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

*Теряева М.А., старший преподаватель, m.a.teriaeva@urfu.ru
Уральский Федеральный Университет имени
первого Президента России Б.Н. Ельцина
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. Проблема эффективной организации занятий физической культурой в школе особенно остро выражена в современный период компьютеризации

и дистанционных технологий обучения. Существует ряд проблем, негативно влияющих на физическое воспитание в школе. Основной, на сегодняшний день, как показали результаты проведенного нами опроса и обобщенные литературные данные, является отсутствие понимания необходимости занятий физической культурой в образовательном процессе в школе. Анализируя отзывы опрошенных студентов и литературные данные можно заявить о том, что тенденция недостаточного внимания со стороны учащихся и педагогов к предмету - физическая культура, неправильная постановка вопросов сохранения здоровья молодого поколения, повышение интереса к физическому воспитанию школьников. В статье рассмотрены причины и пути решения выделенной проблемы, а также перспективы физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, отношение, школа, физическая культура.

PROBLEM OF EFFECTIVE PHYSICAL EDUCATION ORGANIZATION AT SCHOOL

Teryaeva M.A., m.a.teryaeva@urfu.ru

*Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin
Russia, Ekaterinburg*

Abstract. The problem of the effective organization of lessons of physical education at school sounds especially sharp in time of high computerization and distant educational approach. There are a number of problems that negatively affect physical education at school, the main of which is the lack of understanding of the need for physical education in the educational process. Taking into consideration opinion of the students and scientific data we can find approve of the negative attitude from the teachers and their contingent to the subject of physical education, incorrect health carrying technology for youngster people, increasing of the interest to the physical education. The article considers the reasons and ways to solve the identified problem, as well as the prospects of physical education.

Keywords: attitude, health, physical education, school.

Школа является важнейшим этапом становления человека как личности, продолжительностью 11 лет. В период обучения в школе продолжается формирование личности, становление интересов, увлечений, способностей. Основную роль в полноценной жизни школьника, а в последствие взрослого человека, играет физическое воспитание. Так как большую часть взросления человек проводит в школе, то именно на этом этапе формируется осознанное понимание важной роли физической культуры и значимости физических нагрузок для развивающегося организма.

Физическое воспитание в школе должно быть структурированным, профессионально организованными выполнять такие основные функции, как сохранение и укрепление здоровья, а также ввести в привычку регулярные занятия физической культурой. Другими словами, целью физического воспитания в школе является сохранение здоровья молодого поколения, улучшение качества жизни. Этому способствует правильная организация физического воспитания в школе, укрепление и закаливание организма школьника. В настоящее время все еще остается ряд значимых проблем, негативно влияющих на качество физического образования:

- устаревшие в содержательном плане программы и методы преподавания, которые не соответствуют актуальным требованиям;
- увеличение количества часов занятий в классах, сидя за партой, понижающих двигательную активность школьников;
- финансовые трудности, препятствующие возведению новых и реконструкции существующих спортивных комплексов и приобретению современного спортивного инвентаря;

- малочисленность и высокая стоимость спортивных секций для школьников;
- нехватка профессиональных кадров, а именно педагогов и преподавателей.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый, пятый ребенок в Российской Федерации может быть отнесен к категории часто болеющих. Только такие заболевания как ожирение, миопия, сколиоз ежегодно увеличивает общее количество подростков с хроническими заболеваниями. На долю нарушений психического здоровья приходится 16% глобального бремени болезней и травматизма среди лиц в возрасте 10–19 лет. Это характеризует психическое неблагополучие современного общества и обусловлено негативным влиянием современных технических благ цивилизации.

На сегодняшний день, недостаток двигательной активности и слабый иммунитет сопровождают современного ребенка с дошкольного возраста и, к сожалению, школьные занятия физической культурой часто усугубляют это состояние.

Разумеется, качество физического воспитания зависит не только от государственного влияния, то есть финансирования. Ключевую роль играет учитель, оказывающий влияние напрямую на школьника. В современном мире, школьники считают урок физкультуры вовсе не отдыхом от тяжелой умственной работы и возможностью поддержать здоровье организма, а безрезультатной и ненужной тратой времени.

В подтверждение выше сказанного, был проведен опрос, в котором группе студентов Уральского федерального института имени первого Президента России Б. Н. Ельцина было предложено ответить на 3 вопроса:

- 1) С удовольствием ли вы шли на урок физической культуры в школе?
- 2) Часто ли вы намеренно пропускали занятия физической культурой в школе?
- 3) Считаете ли вы эффективными и полезными уроки физической культуры в школе?

Отношение студентов наглядно показано в диаграмме, приведенной ниже (Рис.1.).

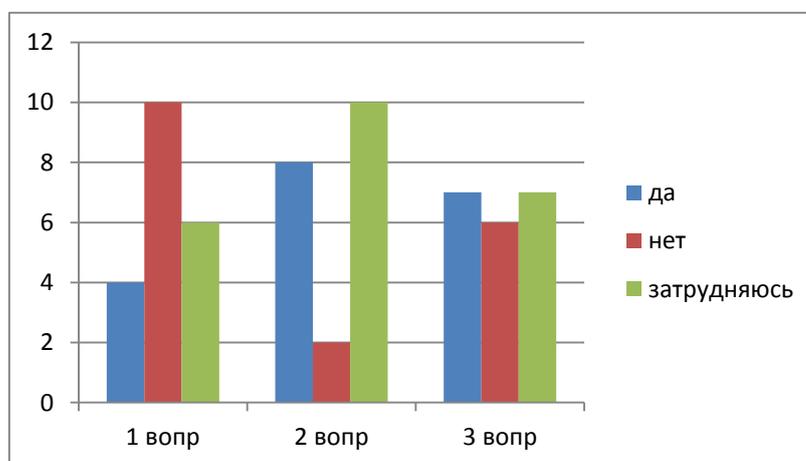


Рис. 1. Мнение студентов о занятиях физической культурой в школе.

Именно с отсутствием понимания задачи урока физической культуры учителю необходимо бороться в первую очередь, поскольку осознание необходимости и полезности для организма занятий физической культурой ведет к оздоровлению школьника и сохранению его здоровья в будущем.

Прежде всего, необходимо заинтересовать школьника, привлечь его внимание, например, с помощью игровой формы урока. Только так можно пробудить в нем энтузиазм и желание заниматься, что является неотъемлемой частью пользы занятия физической культурой, в частности, выполнения упражнений.

Во время показа упражнения, учителю необходимо акцентировать внимание школьника на работу мышц: то есть, что должно тянуться, напрягаться или

сокращаться. Учащийся должен понимать, что от него требуется, и что, он должен чувствовать. Самым важным является осознание пользы выполняемых упражнений: укрепление иммунитета, мышц и опорно-двигательного аппарата, улучшение работоспособности, поддержание жизненного тонуса, повышение выносливости.

На уроке важно не создавать дух соперничества, необходимо научить школьника концентрироваться, следить за своими ощущениями во время выполнения упражнения, стремиться быть лучше самого себя, а не одноклассников, то есть создать атмосферу поддержки, а не соревнования. С той целью, чтобы неудачи не казались провалом, а давали сил, пробуждали целеустремленность и упорство двигаться дальше и самосовершенствоваться.

На уроках важно уделять время каждому органу чувств, каждой части тела. Например, не смотря на то, что весь день школьник проводит сидя за партой, большее напряжение испытывают его глаза. Повышенная нагрузка на зрительную систему, а так же применение гаджетов приводят к усталости глазных мышц. Именно урок физкультуры дает возможность и время провести гимнастику, польза которой: восстановление тонуса мышц и профилактика развития офтальмологических заболеваний.

Существенным аспектом пользы урока физической культуры является постепенное развитие новых способностей школьника. Например, гибкости, которая отвечает за подвижность суставов, амплитуду движений, правильную осанку и хорошую работу внутренних органов [1].

Немаловажным является возможность учеников вносить в занятие какие-либо свои упражнения или теоретические сведения. Это способствует развитию фантазии, творчества, креативности, но самое главное - во время подготовки к уроку, учащийся сможет, воспользовавшись различными источниками, найти много новой информации.

Также, большое значение имеет правильно составленное расписание, чтобы уроки физкультуры проходили до обеденного перерыва. Физические упражнения сразу после приема пищи расхолаживают, мешают сосредоточиться на правильности выполнения упражнений и могут навредить школьнику.

В перспективе, соблюдение подобных рекомендаций позволит изменить отношение школьника к занятиям физической культурой в лучшую сторону благодаря осознанию пользы проведенного урока для учащегося лично [2].

Разумеется, отношение к физической культуре не решит всех проблем физического воспитания, но понимание необходимости индивидуальной физической нагрузки каждым школьником в отдельности и принятие осознанной ответственности за свое здоровье гарантирует развитие молодого поколения по траектории к здоровой, сильной нации.

Обновление методических пособий, увеличение количества занятий физической культурой, строительство новых, разнонаправленных спортивных учреждений, привлечение в педагогическую профессию молодежи являются ключевыми этапами развивающегося физического образования.

Пути решения существующих проблем способны привести физическое воспитание на новый уровень. Составляющими реформированных уроков физкультуры будут взаимопомощь, эффективность, индивидуальный подход, качественный инвентарь, оборудованные залы, высококвалифицированные учителя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) Матвеев А.П. К проблеме основ содержания физкультурного образования школьников // Физическая культура. 1997. №4
- 2) www.Lib.ru / Министерство спорта РФ « О проекте стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2025 года »

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ «БОДИФЛЕКС»

Ткаченко П.Е., студент, jakarta140@gmail.com

Мартынов А. А., к.п.н., доцент

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье анализируется влияние оздоровительной методики «Бодифлекс» на организм с точки зрения физиологических процессов, происходящих в организме занимающегося человека, а также анализ трёх главных обязательных к выполнению условий программы. Научная новизна работы заключается в обзоре данной методики, отсутствием достоверной информации к ней в научной литературе. В результате исследования автор статьи приходит к выводам, о том, что система «Бодифлекс» возможно не совсем эффективна, в качестве основного метода для расщепления излишней жировой массы в организме человека, а также иррациональность использования дыхательной техники во время выполнения статических упражнений. Заявляемые положительные эффекты рассматриваемой методики возможно не имеют реального действия и в процессе анализа научно-методической литературы, в большинстве не получили своего подтверждения.

Ключевые слова: бодифлекс, статические упражнения, задержка дыхания, физиологическое воздействие.

EFFICIENCY OF THE HEALTHY METHODOLOGY "BODYFLEX"

Tkachenko P.E., student, jakarta140@gmail.com

Martynov A.A., PhD, associate professor

*Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. This article analyzes the influence of health-improving technique "Bodyflex" on the body from the point of physiological processes occurring in the body of the person involved, as well as the analysis of the three main mandatory conditions of the program. The scientific novelty of the work lies in the review of this technique, the lack of reliable information about it in the scientific literature. As a result of the study, the author of the article comes to the conclusion that the "Bodyflex" system may not be quite effective as the main method for splitting excess fat mass in the human body, as well as the irrationality of using breathing techniques during static exercises. The claimed positive effects of the method under consideration may not have a real effect and in the process of analyzing the scientific and methodological literature, in most cases they have not received their confirmation.

Keywords: bodyflex, static exercises, breath retention, physiological impact.

Введение

Среди множества оздоровительных методик существует достаточно популярная и набравшая в нашей стране свою аудиторию программа «Бодифлекс». Множество данных свидетельствует о том, что кислород действительно играет важную роль в поддержании нашего здоровья и сохранении благоприятного внешнего вида. Каждый человек хочет выглядеть хорошо, быть подтянутыми и стройными. Этого можно достичь, занимаясь спортом. Но спорт относится к зачастую трудному и, главное, не дающему быстрых результатов виду деятельности. Обычных людей привлекает срочный эффект, не требующих затрат во времени и ресурсах (силовых и материальных). Поэтому программа «Бодифлекс» для их восприятия проста и эффективна. Целью данной программы является направленное устранение излишней

жировой ткани в теле человека, улучшение соматического состояния, устранение интоксикации и воздействию на вегетативные процессы центральной нервной системы посредством выполнения специальной дыхательной техники в совокупности со статическими физическими упражнениями. Данная методика существует более тридцати лет, но так и не обосновывает свою научную эффективность в заявленных положительных эффектах. Исходя из потребности в недостатке исследований по влиянию на организм рассматриваемой методики, можно считать данную тему актуальной.

Цель исследования: Изучить эффективность влияния на организм занимающегося системы «Бодифлекс» на основании представленных данных в научно-методической литературе.

Методы исследования

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Методика

Ключевая роль методики «Бодифлекс» отводится к соблюдению последовательности дыхательной техники, состоящая из пяти этапов: выдох, быстрый глубокий вдох, быстрый глубокий выдох, задержка дыхания с выполнением упражнения и вдох. Известно, что во время выполнения физической работы мышцам необходимо большое количество кислорода. Обеспечение организма кислородом достигается сочетанным усилением функции дыхания и кровообращения. Уже в начале мышечной работы вентиляция легких быстро увеличивается. Уровень вентиляции в этот период регулируется сигналами, поступающими к дыхательному центру главным образом из гипоталамуса, лимбической системы и двигательной зоны коры большого мозга, а также раздражением проприорецепторов работающих мышц. При тяжелой физической работе организма на уровень вентиляции оказывают влияние также повышение температуры, артериальная двигательная гипоксия и другие лимитирующие факторы. Отсюда следует вывод, что даже во время выполнения статической мышечной работы организму требуется кислород. В противном случае рН крови будет меняться в кислотную сторону и начнут проявляться гипоксические процессы. Те, кто практикует методику «Бодифлекса» впервые часто сталкиваются с процессами апноэ – у них кружится голова после длительной задержки дыхания. В последующих занятиях организм начинает адаптироваться, но только в том случае, если задержка дыхания происходит по принципу «от меньшего к большему».

Принято считать, что после задержки дыхания в процессе занятий «Бодифлексом» в организм поступает большее количество кислорода тем самым увеличивая количество оксигемоглобина, чем при спокойном вдохе. Однако это не так. Вдыхаемый, выдыхаемый и альвеолярный газовый состав имеет константное значение. При недостатке кислорода в крови активируется дыхательный центр. Это комплекс взаимосвязанных нейронов центральной нервной системы. Дыхательный центр управляет двумя основными функциями: двигательной, которая проявляется в виде сокращения дыхательных мышц, и гомеостатической, связанной с поддержанием постоянства внутренней среды организма при сдвигах в ней содержания O₂ и CO₂. Двигательная, или моторная, функция дыхательного центра заключается в генерации дыхательного ритма и его паттерна. Благодаря этой функции осуществляется интеграция дыхания с другими функциями. Под паттерном дыхания следует иметь в виду длительность вдоха и выдоха, величину дыхательного объема, минутного объема дыхания. Гомеостатическая функция дыхательного центра поддерживает стабильные величины дыхательных газов в крови и внеклеточной жидкости мозга, адаптирует дыхательную функцию к условиям измененной газовой среды и другим факторам среды обитания [2].

Особенность статических упражнений построена на аэробном принципе с минимальной энергетической затратой за счёт незначительных мышечных усилий

красных волокон (slow twitch fibers). При рекомендуемом выполнении в течении 15 минут, газовый состав включая содержание кислорода останется на незначительном уровне от состояния покоя, и жировая ткань не будет активно использоваться в качестве энергетического ресурса. Для того, чтобы жировая ткань подверглась расщеплению, требуется аэробная работа красных мышечных волокон от 40 минут.

Результаты исследования

Чтобы добиться гарантируемых методикой эффектов, нужно строго соблюдать три основных правила «Бодифлекс». Первое правило относится к регулярности выполнения. По заявлению автора методики Григ Чайлдерс: «Только систематические тренировки обеспечивают нужную нагрузку на мышцы и дают желанный результат. И здесь не имеет никакого значения интенсивность нагрузок: именно постоянство играет решающую роль» [5]. Для того, чтобы любая методика физической культуры носила эффективный характер, требуется соблюдение четырех факторов: содержание, количество, методика выполнения и организация. Автор исключает фактор содержания, что уже вносит ненормированный характер выполнения упражнений. При неправильной дозировке в зависимости от её интенсивности предоставляемый эффект либо не проявится, либо выявятся неприятные побочные эффекты влияющие на здоровье. Второе правило методики содержит идею отказа от приёма пищи перед занятиями «Бодифлекс». «Обязательное условие – все занятия «Бодифлексом» проводятся только на пустой желудок. Идеальное время – с утра, сразу после пробуждения. Если нет возможности заниматься с утра, имейте в виду, что приступить к занятиям можно не раньше, чем через два-три часа после последнего приема пищи. Именно за счет того, что вы будете заниматься на пустой желудок, вам будет казаться, что объем живота уменьшился» [6]. В данном случае целесообразнее принять легко усваиваемую пищу за один час до начала занятий. Утром организму требуется пища для получения энергии на первую половину дня. Следовательно, занятия физическими упражнениями после еды позволяют тренироваться более интенсивно, чем когда человек выполняет их на голодный желудок. Это закономерно, так как если перед началом выполнения физических упражнений организм получит определенное количество энергии, то он сможет интенсивнее работать. По итогу за счёт более высокой интенсивности, занимающийся способен потратить большее количество калорий как на самой тренировке, так и после ее окончания во время восстановительного процесса в организме [4]. Также давно известно, что размеры желудка невозможно регулировать посредством дыхательных и физических упражнений, так как его величина зависит от количества принимаемой пищи и работы вегетативной нервной системой. Третье правило призывает отказаться от строгой диеты. «Не нужно сочетать занятия «Бодифлексом» с жесткой диетой или голоданием. Однако в большинстве случаев вам порекомендуют ограничить себя в приеме сладкого и мучного, в связи этим может наблюдаться некоторый положительный эффект» [7]. Это правило является стандартной рекомендацией гигиены питания. Строгие диеты не рекомендуются людям желающим сбросить вес в силу скудного и однообразного рациона, который в большинстве случаев вызывает неконтролируемое пищевое поведение и такие неприятные побочные эффекты как общий упадок сил, депрессия, сонливость и раздражительность. Питание человека изначально должно быть разнообразным, включая углеводы, которые являются основным источником получаемой энергии извне. Для людей, желающих убрать излишние жировые отложения целесообразней пересмотреть энергетическую ценность продуктов питания и потреблять то количество пищи, которое способно одновременно и удовлетворить чувство насыщения, и использовать извлечённые калории на поддержку жизнедеятельности организма без образования излишек гликогена с последующей трансформацией в жировые отложения. Более того, в 2014 году появилось исследование метаболических различий мужского и женского организма. Исследование

показало, что во время выполнения упражнений любой интенсивности, женщины расходуют больше жировых отложений и меньше гликогена. Однако, данная картина кардинально меняется в период восстановления, когда женский организм, как правило, в качестве источника энергии использует преимущественно углеводы, в то время, как в мужском организме растёт уровень использования жировых кислот. Также было выявлено, что у женского организма существует наибольшая чувствительность к инсулину по сравнению с мужским организмом. Отсюда пришли к выводу, что чем больше женщины потребляют углеводов, тем больше их организм расщепляет в процессе жизнедеятельности, особенно в условиях диетического контроля и присутствия в жизни регулярной физической нагрузки [3].

Что гарантированно способна улучшить изучаемая методика, это физическое качество гибкости. Комплекс «Бодифлекс» состоит из двенадцати упражнений, семь из которых имеет выраженную направленность в развитии гибкости за счёт выполнения статических позиций (упражнения «боковая растяжка», «оттягивание ноги назад», «сейко», «шлюпка», «кренделёк», «растяжка подколенных сухожилий», «кошка») [1]. Указанные упражнения уже имеют свое обширное применение в других оздоровительных методиках физической культуры, а их названия обусловлены как народными названиями, так и маркетинговым ходом.

За всё время существования данной методики, был проведен единственный эксперимент польскими учёными - Influence of breathing exercises using method of Body Flex by Greer Childers on to the selected somatic traits of women with overweight and obesity, February 2014. В нем приняло участие 25 человек. По его итогам, два месяца занятий по методике «Бодифлекс» помогли женщинам с явными признаками ожирением сбросить в среднем по 3,64 кг, а группе с лишним весом - по 2,29 кг. Участницы с индексом массы тела в пределах нормы не похудели вообще. Другие исследования на тему эффективности влияния методики, о которых заявляют автор и адепты системы упражнений «Бодифлекс» на момент написания статьи не были обнаружены.

Выводы: Учитывая малый размер группы, единственное исследование за тридцать лет существования методики и скромные результаты в эксперименте, эффективность системы «Бодифлекс» с целью похудения до сих пор остаётся не доказанной. Найденные научные сведения в области физиологии указывают на иррациональность использования техники задержки дыхания в совокупности с выполнением статических упражнений в связи с недостаточной продолжительностью занятий по данной методике из-за специфики разрушения жировой ткани красными мышечными волокнами. Польза задержки дыхания и его детальное влияние на организм во время выполнения статических упражнений из системы «Бодифлекс» остается экспериментально не доказанной. Все представления о поэтапном дыхании методики остаются в пределах общих знаний физиологии дыхательной системы. Методика «Бодифлекс» способна улучшить физическое качество гибкости за счёт выполнения статических упражнений на растяжение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мартынов А.А. Изучение влияния занятий динамической гимнастикой на физическое развитие детей раннего возраста / А.А. Мартынов, В.С. Любименко // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 85-89.
2. 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. – 177 с.

3. Anne-Marie Lundsgaard and imageBente Kiens. Gender differences in skeletal muscle substrate metabolism – molecular mechanisms and insulin sensitivity. *Front. Endocrinol.*, 13 November 2014 | doi: 10.3389/fendo.2014.00195.

4. B. Schoenfeld, A. Aragon, Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise, *J Int Soc Sports Nutr.* 2014; 11:54

5. Greer Childers - *Be a Loser!* (lose inches fast - no diet) Three Rivers Press; Reprint edition (December 31, 1999)

6. Greer Childers - *Be a Loser!* (lose inches fast - no diet) Three Rivers Press; Reprint edition (December 31, 1999)

7. Greer Childers *Be a Loser!* (lose inches fast - no diet) Three Rivers Press; Reprint edition (December 31, 1999)

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТАТИЧЕСКОМУ СИЛОВОМУ УПРАЖНЕНИЮ «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР» НА КОЛЬЦАХ

Трифонов А.Г., к.п.н., доцент, trifonov-5252@mail.ru

Чопорова Е.В., к.п.н., choprek.76@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья посвящена анализу техники и методике обучения статическому силовому упражнению «горизонтальный упор» на кольцах в спортивной гимнастике. Анализу подвергались пространственные и физиологические показатели техники данного упражнения. Были выявлены ведущие мышечные группы, ответственные за выполнение горизонтального упора, а также определено рациональное расположение звеньев тела относительно друг друга и туловища. На основе сходства электромиографических рисунков подводящих и подготовительных упражнения с изучаемым элементом были разработаны комплексы упражнений для успешного овладения силовым упражнением, а также разработана методика обучения горизонтальному упору на прямых руках. Эффективность разработанной методики подтвердилась в ходе педагогического эксперимента. Критерием эффективности разработанной методики являлись время и качество освоения горизонтального упора на кольцах, а также уровень специальной физической подготовленности гимнастов.

Ключевые слова: горизонтальный упор на кольцах, методика обучения, статические силовые упражнения.

METHODS OF TEACHING STATIC STRENGTH EXERCISE "HORIZONTAL STOP" ON THE RINGS

Trifonov A.G., PhD, associate professor

Choporova E.V., PhD

*Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Abstract. The article is devoted to the analysis of the technique and methodology of teaching the static power exercise "horizontal emphasis" on rings in gymnastics. The spatial and physiological parameters of the technique of this exercise were analyzed. The leading muscle groups responsible for performing the horizontal stop were identified, and the rational arrangement of the body links relative to each other and the trunk was determined. On the basis of the similarity of the electromyographic drawings of the leading and preparatory exercises with the studied element, sets of exercises for successful mastery of the power

exercise were developed, as well as a method of teaching horizontal emphasis on straight arms. The effectiveness of the developed methodology was confirmed in the course of a pedagogical experiment. The criteria for the effectiveness of the developed technique were the time and quality of mastering the horizontal stop on the rings, as well as the level of special physical fitness of gymnasts.

Keywords: horizontal emphasis on rings, training methods, static strength exercises.

Введение. Современные упражнения на кольцах относятся к одному из наиболее сложных в техническом, а, следовательно, и в методическом плане видов гимнастического многоборья. Это объясняется конструктивными особенностями снаряда и высокими требованиями, предъявляемыми к специальной физической подготовленности гимнастов. Кольца - единственный вид гимнастического многоборья, в котором наряду с маховыми элементами значительное место занимают силовые упражнения. Количество упражнений силового характера должно составлять 30-40% от общего числа элементов в комбинации [1].

Спортивная гимнастика достигла такого уровня развития, при котором признание получают лишь трудные упражнения, насыщенные эффективными, сложными упражнениями и элементами, выполняемые легко и красиво.

Комбинационные упражнения гимнастов должны состоять из маховых элементов, статических равновесий и силовых перемещений.

Непрерывно растущий уровень спортивного мастерства спортсменов, требует от гимнастов универсальной подготовки. Последнее доступно лишь тем из них, которые обладают необходимым уровнем развития физических качеств [2].

Цель нашей работы – рационализировать тренировочный процесс гимнастов в упражнениях силового характера на основе изучения техники выполнения последних.

Предметом нашего исследования являлась техника исполнения и методика освоения горизонтального упора на кольцах.

Методы исследования – анализ данных научно-методической литературы, электромиография, гониометрия, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Наблюдения показывают, что гимнасты, обладающие высоким уровнем развития физических качеств, часто не в состоянии выполнить многие сложные силовые упражнения на кольцах, тем не менее, некоторые гимнасты с меньшей силовой подготовленностью успешно их выполняют. В этой связи, для выполнения сложных силовых упражнений на кольцах необходимо не только высокий уровень развития физических качеств, но и знания правильной техники этих упражнений. Все это указывает на необходимость детального изучения техники сложных силовых элементов в упражнениях на кольцах [3].

Для исследования нами было избрано силовое статическое упражнение под названием: горизонтальный упор на кольцах, которое редко встречается в комбинациях на кольцах у гимнастов даже высокой квалификации.

Для исследования техники данного упражнения были поставлены частные задачи:

- выявить особенности расположения звеньев верхних конечностей относительно друг друга и тела спортсмена;
- определить ведущие группы мышц и их взаимодействие при выполнении статического упражнения.

Ранжирование мышц по величине электрической активности показывает, что первое место по уровню значимости занимают двуглавые мышцы плеча (31,44 мВ), большие грудные (28,93 мВ), трапециевидные (22,24 мВ) и дельтовидные мышцы (передние – 22,00 мВ и средние 16,42 мВ пучки). Данные представлены на рисунке 1.

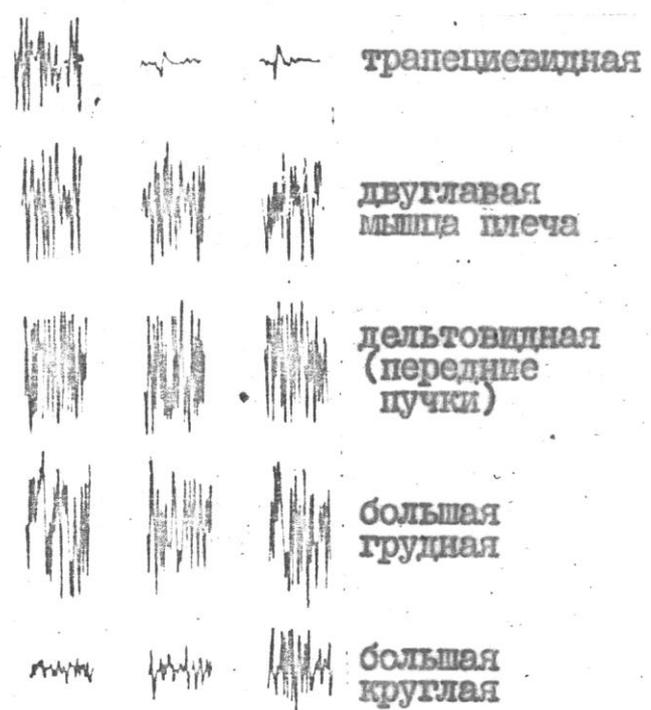


Рис. 1 Электромиограмма горизонтального упора на прямых руках

При выполнении этого элемента тело, слегка прогнутое в поясничном отделе, располагается горизонтально. Ноги находятся на уровне головы, которая наклонена назад. Такое положение головы в силу действия шейно-тонических рефлексов увеличивает напряжение мышц задней поверхности туловища.

Для сохранения положения равновесия гимнаст вынужден значительно выводить плечи вперед, чтобы ОЦМ находился в пределах площади опоры. Угол между руками и туловищем составляет $45,95^{\circ}$. Кольца разводятся и разворачиваются передним ободом наружу на $37,45^{\circ}$. Этим обеспечивается равномерное

распределение нагрузки на ладонную поверхность кистей, так как сила реакции колец направлена перпендикулярно ладоням (таблица 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели расположения колец и звеньев верхних конечностей в горизонтальном упоре на прямых руках (градусы)

Статистические параметры	Кисть Отведение	Предплечье супинация	Плечо		Кольца Разворот
			Сгибание	Отведение	
X	14,85	17,55	45,95	19,80	37,45
σ	4,84	4,04	1,76	1,99	5,28

Предплечья супинируются в пределах $17,55^0$, кисть отводится (сгибание в сторону лучевой кисти) на $14,85^0$. При этом руки разводятся шире плеч. Угол отведения от вертикали равен $19,80^0$. Такое положение звеньев верхних конечностей позволяет более содружественно и активно напрягаться группе мышц, несущих основную нагрузку в данном элементе.

На основе электромиографических данных нами определялись подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для успешного овладения горизонтальным упором на прямых руках. По сходству электромиографических рисунков были составлены комплексы специальных упражнений, которые можно применять при освоении горизонтального упора на прямых руках.

Экспериментальная методика обучения горизонтальному упору на кольцах предусматривает поэтапное освоение упражнения.

I этап основной подготовки – увеличение силы основных мышечных групп и формирование навыка выполнения горизонтального упора.

II этап стабилизации – дальнейшее совершенствование навыка выполнения разучиваемого упражнения и воспитание специальной силовой выносливости.

На первом этапе для решения поставленной задачи используются два разработанных комплекса специальных подготовительных и подводящих упражнений. Комплексы чередовались через две недели. На выполнение комплексов отводится по 25-30 минут в конце основной части занятия.

На втором этапе продолжается совершенствоваться навык выполнения горизонтального упора на кольцах в основной части занятия.

Для надежного выполнения освоенного горизонтального упора в соревновательных комбинациях, связках и силовых соединениях необходимо владеть специальной силовой выносливостью. С этой целью необходимо использовать специальные силовые комплексы упражнений и модельные комбинации, состоящие из трех-четырех статических элементов и силовых перемещений из одного положения в другое.

В связи с этим нами были разработаны комплексы специальных силовых упражнений и три модельных комбинации состоящих из 3-4 силовых упражнений.

Эффективность применения отобранных силовых подготовительных и подводящих упражнений, комплексов специальных упражнений и модельных комбинаций силового характера, направленных на освоение горизонтального упора на кольцах была проверена в педагогическом эксперименте.

Перед началом эксперимента были сформированы две группы относительно однородные группы – экспериментальная и контрольная.

Предлагаемое для обучения силовое упражнение никто из гимнастов самостоятельно не выполнял.

В экспериментальной группе задача освоения горизонтального упора на кольцах решалась с помощью разработанной нами методики обучения.

Критериями, на основе которых делалось заключение об эффективности предлагаемых нами средств и методических приемов являлись: время и качество освоения горизонтального упора на кольцах, уровень специальной физической подготовленности. Динамика освоения силового упражнения представлена в таблице 2.

Таблица 2

**Динамика освоения горизонтального упора
на кольцах ($n_1 = n_2 = 5$)**

Недели															
5		6		7		8		9		10		11		12	
О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н	О	Н
<u>1</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>5</u>	<u>0</u>	<u>5</u>	<u>0</u>
0	5	0	5	0	5	1	4	1	4	1	4	2	3	3	2

Примечание: В верхней строке данные экспериментальной группы, в нижней – контрольной.
О – освоил, Н – не освоил.

Из таблицы 2 видно, что в экспериментальной группе разучиваемое упражнение было освоено в конце 11 недели всеми испытуемыми, то есть 100%. Тогда как в контрольной группе всего 3-е испытуемых смогли выполнить его в конце эксперимента, то есть этот показатель составил 60%.

Кроме того, в конце эксперимента всем испытуемым, освоившим горизонтальный упор, было предложено выполнить его на оценку, а также была проведена контрольная проверка уровня физической подготовленности испытуемых обеих групп. Полученные данные сравним с исходными (табл. 3).

Таблица 3

Результаты прироста показателей, характеризующих степень физической подготовленности испытуемых в ходе педагогического эксперимента и качество выполнения освоенного горизонтального упора на кольцах

Исследуемые показатели	Статистические параметры			
	исходные данные X	конечные данные X	X-расчетное	Достоверность различий P
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (с)	<u>8,70</u> 8,81	<u>8,28</u> 8,53	<u>2,51</u> 2,02	$\geq 0,05$ $> 0,05$
Горизонтальный вис сзади (с)	<u>11,52</u> 10,28	<u>17,66</u> 11,51	<u>3,12</u> 1,51	$\leq 0,05$ $> 0,05$
Силой согнувшись, сгибаемая рука стойка на руках (кол-во раз)	<u>7,00</u> 8,20	<u>12,20</u> 10,80	<u>2,83</u> 2,12	$\leq 0,05$ $> 0,05$
Из вися с силой, прямыми руками горизонтальный вис сзади (кол-во раз)	<u>3,60</u> 3,80	<u>6,40</u> 5,40	<u>2,83</u> 2,04	$\leq 0,05$ $> 0,05$
Экспериментальная оценка (баллы)	-	<u>9,24</u> 8,82	3,45	$< 0,05$

Примечание: В верхней строке данные экспериментальной группы, в нижней – контрольной. $X_{\text{табл.}} = 2,60$

Из таблицы 3 видно, что за период эксперимента все показатели, характеризующие уровень физической подготовленности, претерпели значительные изменения. Однако эти изменения по трем нормативам имеют достоверную величину только в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Сравнение качества выполнения освоенного горизонтального упора на кольцах показало, что оно выше в экспериментальной группе. Среднегрупповой показатель качества освоенного элемента в этой группе составил 9,24 балла, в контрольной же группе – 8,82 балла. Различия между среднегрупповыми показателями статистически достоверны ($P < 0,05$).

Результаты прироста показателей специальной силовой выносливости представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты прироста показателей статической силы, силовой выносливости и качества выполнения горизонтального упора в соревновательной комбинации

Исследуемые показатели	Статические параметры		
	Исходные данные	Конечные данные	Достоверность различий P
Горизонтальный упор на брусьях	$8,81 \pm 3,22$	$12,96 \pm 1,37$	$< 0,05$
	$7,00 \pm 2,69$	$8,21 \pm 2,59$	$> 0,05$
Статическая выносливость приводящих мышц плеча	$15,61 \pm 2,59$	$25,46 \pm 3,89$	$< 0,05$
	$15,63 \pm 2,43$	$20,99 \pm 2,61$	$< 0,05$
Статическая выносливость мышц, сгибающих плечо	$14,89 \pm 2,33$	$23,34 \pm 2,15$	$< 0,05$
	$15,63 \pm 1,96$	$17,29 \pm 1,78$	$> 0,05$
Качество выполнения горизонтального упора в комбинации (баллы)		$9,12 \pm 0,20$	$< 0,05$
		$8,84 \pm 0,17$	

Примечание: В верхней строке данные экспериментальной группы, в нижней контрольной

В экспериментальной группе отмечено достоверное увеличение времени удержания горизонтального упора на брусьях на 37,1% ($P < 0,05$), тогда как в контрольной группе только 17,3% ($P > 0,05$).

Отмечается так же достоверное увеличение показателей статической выносливости группы мышц сгибающих плечо. Прирост этого показателя в экспериментальной группе составил 36,8%, в контрольной – 11,06%.

Выводы. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят о том, что предлагаемые упражнения эффективно влияют на процесс освоения сложного статического равновесия – горизонтальный упор. Они способствуют более быстрому и качественному овладению силовым упражнением и значительно повышают уровень специальной физической подготовленности гимнастов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

1. Анцыперов В.В. Обучение силовым статическим упражнениям юных гимнастов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 1982.- 72с.
2. Менхин Ю.В. Специальная физическая подготовка гимнастов /Учебное пособие для слушателей ФПК ГЦОЛИФКа.- М., ГЦОЛИФК, 1985.- 76 с.
3. Трифонов А.Г. Техника выполнения сложных статических упражнений на кольцах: Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей физкультурных ВУЗов.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 25 с.

**ПРОЕКТ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И СПОСОБСТВОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЮ
МОТИВАЦИИ К УВЛЕЧЕНИЮ СПОРТОМ ПРИ ПОМОЩИ
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ЗАНЯТИЙ ОНЛАЙН**

*Тюрина О.В., старший преподаватель, tyrik80@yandex.ru,
Мальчевская Н.К., старший преподаватель, am80763@gmail.com
Ахмамбетов А.Р., инструктор по физ.подготовке, asik80@bk.ru
СК «Победа»
Россия, Санкт –Петербург.*

Аннотация. В данной работе, автор предлагает проект, способствующий гармоничному физическому воспитанию студенческой молодежи при помощи проведения просветительских занятий в режиме онлайн. Также данный проект направлен на мотивацию студентов заниматься спортом и участвовать в культурно-физкультурных мероприятиях. Автор проводит исследование на основании изучения научно-литературных источников, а также опирается на явления, встречаемые в процессе взаимодействия педагога и студента. Для того, чтобы составить проект программы, исследование опиралось на психологические характеристики восприятия студентами обучающих онлайн курсов, а также их интересы в сети интернет (средства общения, основные просмотры и др.). В заключении делается вывод, относительно того, какой результат можно получить, если начать проводить просветительские онлайн-занятия в предложенном формате, среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: занятия спортом, мотивация, оздоровление, онлайн-обучение, физическое воспитание

**THE PROJECT OF HARMONIOUS PHYSICAL EDUCATION OF
STUDENTS AND PROMOTING THE MANIFESTATION OF MOTIVATION FOR
SPORTS WITH THE HELP OF EDUCATIONAL CLASSES ONLINE**

*Tyurina O.V., senior lecturer, tyrik80@yandex.ru
Malchevskaya N. N., senior lecturer, am80763@gmail.com
Akhmambetov A.R., PE instructor, asik80@bk.ru
SC «Pobeda», Russia, Saint –Petersburg*

Abstract. In this paper, the author proposes a project that promotes harmonious physical education of students by conducting educational classes online. This project is also aimed at motivating students to play sports and participate in cultural and physical education events. The author conducts research based on the study of scientific and literary sources, and also relies on the phenomena encountered in the process of interaction between the teacher and the student. In order to draft the program, the study was based on the psychological characteristics of students' perception of online training courses, as well as their interests in the Internet (communication tools, main views, etc.). In conclusion, it is concluded that what result can be obtained if you start conducting educational online classes in the proposed format, among students.

Keywords: sports, motivation, health improvement, online training, physical education

За последний год в связи с пандемией COVID-19, повысился спрос на онлайн-образование, которое стало выходом для многих педагогов и обучающихся ВУЗов. Однако Г.Э. Собинова говорит о том, то онлайн-обучение достаточно давно вызывает

интерес, как для студентов, так и для учителей [4]. Для педагогов дистанционные формы удобны тем, что они могут оставаться на связи с обучающимися вне зависимости от сложности ситуации. Для молодежи работа в интернете, является привычной и удобной, потому что можно иметь доступ к нему в любом удобном для них месте. При этом за период изоляции и дистанционного обучения, многие студенты значительно уменьшили физическую активность, что негативно сказалось на их здоровье. В связи с этим в данной работе, мы хотели бы представить разработанный нами проект гармоничного физического воспитания студенческой молодежи и способствовать проявлению мотивации к увлечению спортом при помощи просветительских занятий онлайн.

Целью нашего проекта является выявление основных критериев для создания онлайн обучающих курсов просветительского формата для студенческой молодежи по развитию физического воспитания и способствованию мотивации к увлечению спортом.

Методами исследования в данной работе, являются инструменты, применяемые в социально-гуманитарных науках, такие как аналитический. Само исследование проводится на основе анализа литературно-научных источников и наблюдаемых явлений.

Воложанин С.Е. отмечает, что физическая культура «в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и преумножению ценностей физической культуры» [1,2]. При этом Евсеев Ю.И. и другие авторы, замечают, что физические упражнения по-разному влияют на здоровье человека, но сама «...физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей» [3]. На основании этого, мы считаем, что для привлечения студентов к проблеме спорта, физической активности, необходимо не давать им дополнительные видео с упражнениями, которых и так множество в сети интернет, а суметь заинтересовать их физической активностью и мотивировать для самостоятельных занятий.

Наш проект основан на изучении предпочтений молодежи в сети интернет. Мы считаем, что просветительские занятия по физической культуре и спорту, должны быть разработаны таким образом, чтобы студент начинал самостоятельно интересоваться спортом и понимал, какой эффект он получит от тех или иных видов физической активности.

Мы выделили следующие критерии обучающих видео, которые базируются на особенностях восприятия студентов (видео привлекающие внимание и не перегружающие информацией) и могут быть использованы при создании и распространении просветительно-обучающих видео по физической культуре:

1. Метраж видео (до 7 минут). Видео не должно утомлять своим просмотром, поэтому мы предлагаем создавать короткие ролики, которые с большей вероятностью будут просматриваться студентами.

2. Использование доступного для молодежи юмора. На наш взгляд использование шуток или показ забавных сюжетов, будет изначально привлекать внимание к роликам, таким образом информация начнет распространяться быстрее, потому, как понравившееся видео будет поститься и распространяться с большей вероятностью.

3. Динамичность материала. Для современных студентов, привыкших получать быструю информацию из интернета, важна динамичность, это их стиль жизни к

которому они привыкли, таким образом, видео будет интегрировано в их интернет пространство.

4. Ежедневная периодичность выпуска. Предложенные нами ролики достаточно короткие, поэтому необходимо, чтобы они выходили чаще, тогда появится возможность донести больше информации до студентов. Также частая периодичность выпуска, будет способствовать привыканию молодежи к просмотру.

5. Отсылки на прошлые выпуски (для тех кто пропустил). Благодаря отсылкам к предыдущим выпускам, мы будем способствовать сохранению и повторению важной информации.

6. Частая повторяемость важной информации. На основании особенностей внимания, мы рекомендуем повторять информацию, которая является полезной до 7-10 раз в неделю.

7. Краткое освещение спортивных мероприятий, в которых могут принять участие студенты (пресс-релизы и пост-релизы). Для обучающихся будет важна информация, которая происходит в доступной для них среде.

8. Работа над названием видео. Название должно привлекать и освещать суть выпуска.

9. Пропаганда при помощи создания слоганов, активно использующихся в молодежной среде. Слоган, который будет выбран для всех трансляций станет «брендовым», создаст моду на просмотр видео.

10. Мониторинг отношения аудитории. Необходимо учитывать обратную связь и корректировать видео в зависимости от предпочтений студенческой молодежи.

11. Использование нескольких каналов для связи. Мы рекомендуем использовать наиболее популярные социальные сети для распространения видео и общения с аудиторией студентов.

12. Привлечение к созданию видео самих студентов. Желательно привлечь к созданию части выпусков несколько активных студентов, это будет способствовать пониманию актуальной информации и интересов молодежи.

На основании выделенных выше критериев по созданию обучающих видео, базирующихся на особенностях восприятия студентов (видео привлекающие внимание и не перегружающие информацией), мы считаем, будет возможным организовать проект, интересный для студенческой молодежи и способствующий физическому воспитанию и привлечению обучающихся формированию физической-самоактивности.

В качестве результатов исследования в рамках данной работы, мы предлагаем создать пилотажный эксперимент, в котором бы было создано до 21 видео и запущено для трансляции на нескольких группах студенческой молодежи в течении месяца. Затем на основании обратной связи мы сможем говорить о том, насколько эффективным является данный проект.

На основании представленного материала, мы можем сделать выводы о том, что для привлечения студенческой молодежи к спорту, для развития физического воспитания, необходимо быть на одной волне с обучающимися и создавать материал на основании их привычек и потребностей, только так информация будет востребована.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воложанин С.Е. Совершенствование физической подготовленности студентов с использованием средств и методов атлетизма: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2007. 149 с.

2. Воложанин Сергей Егорович Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи // Вестник Мининского университета. 2018. №3 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-v-vospitanii-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 04.03.2021).

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 444 с.

4. Собирова Г.Э. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ // Academic research in educational sciences. 2021. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preimuschestva-i-nedostatki-distantcionnogo-obucheniya-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah> (дата обращения: 04.03.2021).

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*Хуснутдинова Р.Г., старший преподаватель
Халилова А.Ф., к.п.н., доцент, halilovaal@mail.ru,
Казанский национальный исследовательский технологический университет
Россия, Казань*

Аннотация. Цель исследования – исследование эффективности влияния интерактивных, мобильных и электронных устройств на мотивацию студентов к оздоровительной деятельности. В нашем исследовании приняли участие 213 студентов 1-3 курса ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ) различных специальностей и направлений подготовки. Для решения обозначенной проблемы нами проведены анкетирование и опрос студентов, использующих мобильные приложения во внеучебное время. Нами показано, что более половина опрошенных студентов вузов ответственно относятся к своему здоровью, следят за своим рационом питания с помощью мобильных приложений (51,6%). Среди них наибольшей популярностью пользуются приложения, позволяющие им правильно питаться, планировать распорядок дня, наблюдать за положительной динамикой, соблюдать рекомендуемые нормы двигательной активности, режима бодрствования и сна. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости интеграции мобильных устройств в структуру учебных занятий по физической культуре, для формирования внутренней мотивации к оздоровительной деятельности не только в рамках учебных, но также внеучебных и самостоятельных занятий студентов.

Ключевые слова: личностные ценности, самореализация, спорт

INCREASING OF STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN ELECTRONIC INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT

*Khusnutdinova R.G., senior teacher, halilovaal@mail.ru,
Khalilova A.F., PhD, associate professor
Kazan National Research Technological University,
Russia, Kazan*

Abstract. The aim of the study was to study the influence of interactive, mobile, electronic and other devices on the motivation for physical activity among the students. The study involved 213 students (1-3 courses) studying at the departments of various sports orientation. To solve this problem, a survey of students who use mobile apps during extracurricular time was conducted. We have shown that more than half of the surveyed students of high education institutions are responsible for their health, using mobile apps

(51.6%) for monitoring their diet. Among them, the most popular applications are those that allow them to eat properly, describing their daily routine, observe positive dynamics, and follow recommendations for norms of motor activity, wakefulness, and sleep. The obtained results indicate the need to integrate mobile devices into the structure of physical education classes, in order to form internal motivation for health-improving activities not only within the framework of educational, but also extracurricular and independent classes of students.

Keywords: personal values, self-realization, sport.

Движущей силой любого вида деятельности, определяющей ее эффективность, является мотивация. Мотивация способствует повышению познавательной активности учащегося. Именно высокий уровень мотивации способствует желанию сосредоточиться на достижении поставленной цели, прилагать усилия к этому и направленно добиваться успеха. Таким образом, основной задачей педагога является развитие у обучающихся внутренней мотивации. В работе показано, что использование мобильных образовательных ресурсов способствует повышению внутренней мотивации лишь в том случае, если цели данных ресурсов соотносятся с дидактическими целями образовательного процесса [1]. Мы видим перспективность внедрения средств мобильного обучения в практику физического воспитания вследствие их независимости от времени и места нахождения субъекта образовательного процесса.

Мобильные приложения и электронные устройства являются важнейшей составляющей жизни современного человека. Внедрение девайсов, мобильных устройств, смартфонов в процесс физического воспитания должен осуществляться постепенно. Очевидно, что подобная практика не в состоянии охватить всех студентов, поскольку это может привести к фрустрации потребности в автономии. Тем не менее, поскольку смартфон дает возможность отслеживать элементарную динамику физиологических показателей организма и оперативно корректировать их, такой подход в значительной степени повышает уровень мотивации обучающихся. В настоящее время можно говорить о наметившейся тенденции к цифровизации высшего образования. В условиях пандемии, обусловленной стремительным распространением коронавируса в России и в мире, электронные образовательные ресурсы способствовали быстрому доступу к источникам информации в результате технологического развития. В современном мире, гаджеты могут использоваться достаточно эффективно не только для совершенствования информационных компетенций студентов, но и для увеличения степени вовлеченности и росту качества мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Следует добавить, что мобильное приложение можно рассматривать в качестве универсального средства, способного выполнять множество задач по приобщению студентов к здоровому образу жизни. Данные ресурсы можно рассматривать как потенциальное решение для обоснования и поддержки инициатив со стороны студентов по изменению физической активности и пищевого поведения. При этом, у пользователей смартфонов появляется быстрый доступ к регистрации ряда физиологических показателей, составляющих основу оперативного контроля. В результате, студенты имеют возможность своевременно корректировать и оперативно подсказывать, поощрять выполнение индивидуальной программы и отслеживать отклонения от нее. Наряду с оперативным контролем своих функциональных возможностей, мобильные устройства обеспечивают социальное взаимодействие и интерактивность.

Цель исследования – исследование эффективности влияния интерактивных, мобильных и электронных устройств на мотивацию студентов к оздоровительной деятельности.

В нашем исследовании приняли участие 213 студентов 1-3 курса ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее – КНИТУ) различных специальностей и направлений подготовки. Для решения обозначенной проблемы нами проведены анкетирование и опрос студентов, использующих мобильные приложения во внеучебное время. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с использованием пакета прикладных программ «Statistika».

Мировая практика показывает, что около 65% населения являются активными пользователями смартфонов или других мобильных устройств [3]. В работах А. Д. Лифанова показано, что не все студенты вузов используют в своих мобильных устройствах специальные приложения, позволяющие скорректировать пищевой рацион. Чаще всего студенты устанавливают специальные программы для контроля своей двигательной активности, вне зависимости от половой принадлежности. Однако открытыми остаются вопросы о причинах наблюдаемого явления.

Нами показано, что более половина опрошенных студентов вузов ответственно относятся к своему здоровью, следят за своим рационом питания с помощью мобильных приложений (51,6%). Среди них наибольшей популярностью пользуются приложения, позволяющие им правильно питаться, планировать распорядок дня, наблюдать за положительной динамикой, соблюдать рекомендуемые нормы двигательной активности, режима бодрствования и сна. Следует добавить, что в современном мире приложения, которые позволяют следить за своим пульсом, шагомеры и другие, уже установлены на смартфонах более 90% населения [4, 5]. Более 71% респондентов отмечают высокую эффективность от их применения.

Наши педагогические наблюдения показывают, что использование мобильных приложений можно эффективно использовать не только на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, но и на учебных занятиях физической культурой в образовательном процессе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А. С. Павлова, А. Д. Лифанов, И. А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 6. – С. 323-325.
2. Деменев, С. В. Значение физической культуры в высшем учебном заведении / С. В. Деменев // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М.В. Темлянцева. – 2019. – С. 7-9.
3. Лифанов, А.Д. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов / А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 43–48.
4. Халилова, А. Ф. Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов / А. Ф. Халилова, Г. В. Матвеев // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 138-143.
5. Рахматуллина, Л.Ш. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л. Ш. Рахматуллина, А. Д. Лифанов // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – Т. 17. – № 12. – С. 357-359.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Черевшиник Н.Н., к.с.н., доцент, chere-n@yandex.ru
Ерохина Н.А., к.с.н., доцент, natalja126@yandex.ru
Кадушина В.А., к.с.н., доцент, ka_vika@mail.ru
Гарина О.Г. к.филос.н., доцент, ole-ole486@yandex.ru
СГТУ имени Гагарина Ю.А.
Россия, Саратов

Аннотация. В данной статье рассматривается одно из важнейших условий по воспитанию современного подрастающего поколения, физически развитого и морально устойчивого. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде, которые призваны сохранить и преумножить здоровье человека. Определенные задачи в государственной системе образования заключаются не только в процессе сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, но и в подготовки их к дальнейшей жизни, невозможно, в полной мере, без достаточного уровня здоровья. Стремительно развивающееся общество в условиях преобразований экономического и социально-политического сектора, которые направлены на принятие гуманистических идеалов и ценностей, вместе с этим создание прогрессивной и постоянной экономической системы. Важную роль в этом процессе играют вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, а именно его здоровьем и образом жизни.

Ключевые слова: воспитание, заболевание, здоровьесбережение, общество.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES OF MODERN STUDENTS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL DEVELOPMENT

Cherevishnik N.N., PhD, associate professor, cere-n@yandex.ru
Erokhina N.A., PhD, associate professor, natalja126@yandex.ru
Kadushina V.A., PhD, associate professor, ka_vika@mail.ru,
Garina O.G., PhD, associate professor, ole-ole486@ya.ru,
Y.Gagarin State Technical University of Saratov,
Russia, Saratov

Abstract. This article considers one of the most important conditions for the education of the modern younger generation, physically developed and morally stable. The use of health-saving technologies in the educational environment are designed to preserve and increase human health. Certain tasks in the state education system are not only in the process of preserving the health of students in the learning process, but also in preparing them for later life, which is impossible, in full, without a sufficient level of health. A rapidly developing society in the context of transformations of the economic and socio-political sector, which are aimed at the adoption of humanistic ideals and values, along with the creation of a progressive and permanent economic system. An important role in this process is played by issues related to the life activity of the person himself, namely his health and lifestyle.

Keywords: education, disease, health care, society.

Введение. Одним из важных и необходимых условий успешного развития современного общества является воспитание нового, всесторонне развитого подрастающего поколения. [6]

Каждый год проблема здоровья человека приобретает большое значение в обществе. Здоровье является наиболее важным фактором, влияющим на производительность и работоспособность человека. [2]

Проблема укрепления и сохранения здоровья системой и методами физического воспитания является весьма актуальной по сегодняшний день. Студенческий возраст – это один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека. Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни, связанная с кардинальными изменениями жизнедеятельности студентов, а также неблагоприятные факторы социального, экономического, экологического характера, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывает свой отпечаток на репродуктивное здоровье человека.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность правил, соответствующих им педагогических приемов и способов воздействия на развитие, обучение и воспитание студента. Создание и продвижение здоровьесберегающих технологий может быть основано на индивидуальных подходах обучения и направлено на удовлетворение образовательных интересов каждого индивида с учетом его интересов. Деятельность по организации здоровьесбережения должна включать в себя: основу грамотности по сохранению и укреплению здоровья; здоровьесберегающие аспекты учебного процесса; систему внутривузовского управления по здоровьесбережению, а также организацию и реализацию современных технологий, ориентированных на реабилитацию уже приобретенных отклонений в здоровье.

Цель исследования:

ознакомление студентов с основами здоровьесбережения в системе образования как необходимое условие воспитания здорового молодого поколения и оздоровление российского общества;

формирование необходимых знаний, умений навыков в области применения здоровьесберегающих технологий для совершенствования физических, психических и функциональных возможностей человека, воспитание навыков здорового образа жизни.

Методы исследования:

изучить влияние здоровьесберегающих технологий на организм человека;

обосновать важность применения здоровьесберегающих технологий в молодежной среде;

разработать пути реализации здоровьесберегающих технологий в рамках вузовского образования;

определить способы внедрения здоровьесберегающих технологий.

Физическое воспитание студентов предоставляет огромные возможности для активного внедрения здоровьесберегающих технологий. В настоящее время этому уделяется недостаточное внимание. Основным объектом физического воспитания будущих специалистов является само тело и связанная с ним эмоционально-волевая сфера личности студента, поэтому основными вопросами здоровьесберегающих технологий в области физического воспитания является приспособление организма к различным статическим, динамическим и психологическим нагрузкам, с которыми сталкивается молодежь в социальной жизни. Необходимо, чтобы организм подростка мог сопротивляться комплексу факторов риска, которые сопровождают молодых людей в процессе учебы. К таким факторам можно отнести уменьшение двигательной активности, преобладание умственной деятельности над физической в процессе обучения. В связи с этим происходят метаболические изменения метаболизма (обмен веществ) и гомеостаза. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания должны уменьшить негативное влияние на организм молодого поколения сидячего образа жизни.

Результаты исследования. При нарушениях гомеостаза возникает затруднение венозного оттока крови из области головы и нижних конечностей, что может

сопровождаться органическими дисфункциями, в результате чего снижается умственная активность и сужение познавательных возможностей.

Также снижение двигательной активности приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, что может привести к кислородному голоданию головного мозга. Чтобы этого избежать необходимо включить в процесс физического воспитания студентов такие комплексы, которые направлены на профилактику или уменьшение появившихся последствий негативного влияния на организм студентов внешних условий образовательного процесса в вузе.

К таким условиям относятся:

1. Дыхательная гимнастика, которая направлена на повышение вентиляции легких для предотвращения возникновения гипоксии при различных интенсивных интеллектуальных и физических нагрузках.

2. Необходимо сформировать у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, которая исключает возникновение застоя крови в отдельных областях тела.

На занятиях по физической культуре со студентами, в целях регулирования воздействия, на организм обучающихся необходимо использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Занятия должны заканчиваться подвижными играми для восстановления дыхания и нормализации метаболических процессов после выполнения силовых и сложнокоординационных упражнений.

2. Наибольшая физическая нагрузка на занятиях должна заканчиваться за полчаса до конца урока. Оставшееся время должно быть использовано для легкой физической нагрузки и дыхательной гимнастики.

3. Приоритет должен быть направлен на тренировку мускулатуры тех областей тела, для которых высок риск гомеостаза. Это развитие мышц шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса.

4. В учебном процессе большое внимание должно уделяться коррекции базовых двигательных навыков человека. К их числу относится ходьба по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей амплитуды движения, коррекцию осанки, баланс движения и дыхания.

Использование разнообразных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании целью которого является максимальная «физиологизация» конкретного педагогического процесса, которое направлено на возвращение молодежи к заложенной в них природой двигательной активности, свободной от условностей и ограничений, навязанных цивилизацией. Только такая «натурализация» физического воспитания будет способствовать реальному решению задач охраны здоровья студентов через тренировку и поддержание в условиях повышенной динамической активности индивида оптимального гомеостаза и обеспечивающего его метаболических процессов.

Одной из проблем государственной важности является улучшение здоровья населения. Одной из основных задач в государственной программе РФ «Развитие физической культуры и спорта» является повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведение здорового образа жизни.

Здоровье студентов неразрывно связано со здоровьем нации. Формировать мотивацию и потребность в ЗОЖ наиболее важно у будущих специалистов. Одним из основных условий обеспечения результативности любого образовательного процесса является формирование мотивации.[5]

Важнейшим видом культуры личности и культуры общества является физическая культура студентов, будущих специалистов. Без физической культуры нельзя достичь всестороннего развития студенческой молодежи. В ВУЗе на занятиях необходимо стремиться к такому уровню образованности, при котором познавательные интересы в области физической культуры переходят в потребность в движении и

самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Физическая нагрузка укрепляет организм, повышает умственную и физическую работоспособность. Необходимо ориентировать студентов на творческое освоение учебной программы по физической культуре. При этом происходит воздействие на их интеллектуализацию, эмоционально-волевою и мировоззренческую сферы.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи была и остается важной проблемой человеческого общества. В настоящее время звучат много призывов быть здоровым, но факты реальной жизни свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых и других хронических заболеваниях. Поэтому большую роль играет изучение мотивов, интересов современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Для преподавателей на всех этапах обучения подрастающего поколения актуальной задачей является формирование у молодежи мотивации к физической культуре и спорту.

Мотивация к физическому совершенствованию это особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности.

Мотивация к физической активности — особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Чаще всего это внутренние мотивы. Однако в процессе обучения и воспитания важны и внешние мотивы. Многие студенты воспринимают физическую культуру как чисто механический вид деятельности. Необходимо привлечь студентов на занятия физкультурой. При этом стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм и содержания занятий. Мотивация и интерес к занятиям физической культурой различается у девушек и юношей. Девушки отмечают, что хотели бы приобрести в вузе навыки упражнений более полезных для них. К таким упражнениям относятся упражнения по коррекции веса, укреплению мышц спины, брюшного пресса. Многие хотят получить навыки техники массажа, освоить такие комплексы упражнений, которые можно выполнять в дальнейшем самостоятельно. Юноши больше предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание.

Необходимо сохранять интерес к двигательной активности у молодежи, т.к. это соответствует их психологии, а также поддерживать интерес и положительное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.[4] Для этого необходимо смещать акцент с нормативных показателей в сторону разнообразия практических занятий и включением современных средств в занятия по физической культуре.

Большой мотивацией у студентов является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Познавательный-развивающий мотив связан со стремлением узнать свой организм, свои возможности и улучшить их с помощью занятий физическими упражнениями. Занятия физическими упражнениями и спортом благоприятно влияют на психическое состояние молодежи. Появляется уверенность в себе, снимается эмоциональное напряжение, легче переносятся стрессовые состояния, снимается умственное напряжение. Мотивация студентов к занятиям также связана с улучшением своего внешнего вида.[1]

Задачи вузовского воспитания, которые должны давать молодежи знания, методические умения и навыки, решаются еще недостаточно эффективно. Причина в этом состоит в исторически сложившемся подходе к физическому воспитанию как к средству физической подготовке и выполнению определенных нормативов. В результате студенты оказываются не готовы в дальнейшем самостоятельно использовать знания по физической подготовке для сохранения и укрепления здоровья. При этом поддержание своего физического состояния на положительном уровне возможно только при самостоятельных занятиях.

Актуальность данной темы обусловлена укреплением здоровья студентов, что является важнейшей гуманистической задачей и решение ее возможно только при формировании у молодежи убежденности, что здоровый образ жизни важен и необходим.

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» в образовательном процессе ВУЗа можно выделить следующие задачи:

1. Соблюдение санитарных норм и гигиенических требований.
2. Ежегодная диспансеризация студентов.
3. Организация определенного уровня двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями.
4. Необходимость сформировать у студенческой молодежи знания о здоровьесберегающих технологиях и профилактика различных заболеваний.
5. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.
6. Формировать умение по проектированию и реализации самообразования.
7. Психологическая поддержка студентов.

Можно сделать выводы, что современная направленность здоровьесберегающих образовательных технологий в вузе состоит в переходе от традиционных форм к формам, содействующим развитию потенциала студентов. В первую очередь необходим переход от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, умений и навыков, к системе, которая дает студенту определенные знания о своем здоровье, при которых молодежь может узнать, как вести здоровый образ жизни. Необходимо включать студентов в освоении приемов оздоровления организма, т.к. включаясь в любую деятельность студенты сами начинают активно использовать знания в жизни. Особое внимание молодежи необходимо обращать на формирование осмысленного отношения к своему здоровью, потребность вести здоровый образ жизни, развитие методик оценки потенциала физического развития, применение определенных упражнений для профилактики заболеваний.

Компетентность преподавателя во внедрение им здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс способствует повышению качества образования в ВУЗе и в жизни в целом. Преподавателю принадлежит важная роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Основная задача, стоящая перед преподавателем физической культурой – это донести до будущих специалистов знания о здоровом образе жизни, сохранить и укрепить свое здоровье, благодаря физическим упражнениям.

Мы считаем, если реализация здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях по физической культуре в современном ВУЗе будет проектироваться на основе диагностики здоровья всех субъектов образовательного процесса и будут применяться инновационные формы работы со студентами, то в результате сформируется компетентная личность, владеющая основами здорового образа жизни.

При освоении здоровьесберегающих технологий с учетом критериев здоровьесбережения происходит снижение показателей заболеваемости студенческой молодежи. Педагогам, которые освоили здоровьесберегающие технологии, станет легче и интереснее работать, т.к. исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

Для того чтобы эффективно внедрять в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо изменение отношения преподавателя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Мы должны научить молодежь ценить, беречь и укреплять свое здоровье,

своим личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, и только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более развито не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровьесберегающие технологии не могут выступать как основная и единственная цель образовательного процесса, а только в качестве одного из условий достижения главной цели образовательного процесса – гармонично развитой личности.[3] В результате практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности, что говорит о позитивных установках на здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 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.

2. Ерохина Н.А., Черевик Н.Н. Специальная направленность как специфическая черта физической подготовки// Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2018. № 4 (73). С. 172-174.

3. Ерохина Н.А., Черевик 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.

4. Кадушина В.А., Гарина О.Г. Адаптивная физическая культура как средство социализации в образовательных учреждениях// Наука и общество. 2019. № 3 (35). С. 142-145.

5. Черевик Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под общей ред. О.М. Поповой. 2016. С. 335-340.

6. Черевик Н.Н., Ерохина Н.А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде// Наука и общество. 2019. № 3 (35). С. 153-156.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Чащина А.Г., prohorova8@mail.ru

*Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. Ценность данной статьи заключается в ее актуальности. Методика проведения занятий по физической культуре со студентами заочной формы обучения является результатом многолетней работы, которая проводится в малом объеме выделяемых как лекционных, так и практических часов занятий. Поэтому необходимо придать лекционному материалу валеологическую направленность, а практическим занятиям определить мотивационную основу. Проводится экспресс-оценка профиля здоровья по шести составляющим по сто бальной системе в начале лекционных занятий. Затем в конце занятий составляется программа здоровья, составляющие которой показывают способы достижения сто бального результата.

METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH CORRESPONDENCE STUDENTS

*Chashchina A. G., prohorova8@mail.ru
Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University named
after the First President of Russia Boris Yeltsin
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. The value of this article lies in its relevance. The methodology of conducting classes in physical education with students of correspondence education is the result of many years of work, which is carried out in a small amount of allocated both lecture and practical hours of classes. Therefore, it is necessary to give the lecture material a valeological orientation, and to determine the motivational basis for practical classes. A rapid assessment of the health profile for six components is carried out according to the hundred-point system at the beginning of the lecture classes. Then, at the end of classes, a health program is compiled, the components of which show how to achieve a hundred-point result.

Программа по предмету «Физическая культура» при обучении студентов заочной формы предусматривает достаточное количество практических часов. Как это сделать эффективно, наглядно, с пользой, находясь в лекционной аудитории, а не в спортивном сооружении покажет предлагаемая методика, которая является результатом многолетней практики работы с заочниками.

Главной проблемой является то, что при обучении заочников по программе «Физическая культура» деканатом выделяется мизерное количество часов как лекционных, так и практических занятий. Представьте себе, что программный курс обучения по предмету составляет 72 часа, а преподавателю выделяется, в лучшем случае, 18 часов лекций и 18 часов практики, и в основном - 4 часа лекций, 2 часа практики. Очень сложно втиснуть учебный курс в 18 часов, не говоря уже о 4 часах. Может быть, это и было бы возможно, если бы уровень валеологической культуры общества был достаточно высок, но практика показывает обратное. Образование населения в этом направлении, я считаю, почти полностью отсутствует. Отсюда результат – уровень функционального состояния и уровень физической подготовленности населения постоянно снижается ниже допустимой нормы. Наше население - это люди в основном «третьего состояния».

Поэтому из-за дефицита времени, низкого уровня физической подготовленности необходимо строить лекционный курс таким образом, чтобы в результате формировалась мотивационная основа для постоянных и систематических занятий физической культурой. Для этого необходимо в лекционном материале указывать, что человек приобретает и что теряет, если он занимается физической культурой или не делает это в должном объеме.

Прежде всего, необходимо делать акцент на объеме двигательной активности ежедневно и на протяжении недели, выявлять, как он действует на функциональные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Далее, обучить методике самоконтроля функционального состояния этих систем.

Говоря о средствах физической культуры, также подводим мотивационную основу: какие изменения происходят в организме при выполнении физических упражнений, какую роль играет мышечная масса в организме человека, какая подвижность суставов и состояние нервной системы. Также необходимо сделать акцент на том, насколько важно соблюдать гигиенические средства и применять факторы природы. Именно гигиенические средства являются технологической основой ЗОЖ, которая является фундаментом для построения стиля и образа жизни.

Необходимо научить студентов, как составить и провести одно самостоятельное занятие по физической культуре, носящее оздоровительный характер. Это значит, что каждый студент мог бы структурировать свое занятие, согласно частоте сердечных сокращений, тем самым правильно определять объем и интенсивность нагрузки в основной части каждого своего занятия. Это достигается соблюдением интервала рабочего пульса.

Студенты должны понимать важность проведения подготовительной части занятия, и, и знать что происходит в организме, если не соблюдается пульсовый режим во время занятия.

Таким образом, составляя лекционный материал, обучаем студентов практическим умениям и навыкам для изменения стиля и образа своей жизни. Лекции по физической культуре для студентов высшего учебного заведения должны иметь валеологическую направленность.

В начале проведения занятий предлагается тест «Девять ступеней здоровья», авторы - Лищук В.А. Мосткова Е.В. Он представляет собой экспресс – оценку, с точки зрения динамики укрепления уровня здоровья. Это тот исходный уровень, от которого нужно отталкиваться, принимая решение о необходимости его улучшения.

Данный профиль здоровья отражает разные аспекты здоровья: физическую форму, характер питания, степень загрязнения организма, иммунитет, психоэмоциональное напряжение, уровень эмоционального благополучия. Такая оценка отражает слабые места и помогает при окончательном формировании вашей программы. Оценивается каждый аспект в баллах от 0 до 100. Отложив набранные баллы в результате тестирования по всем шести составляющим, студенты имеют представление о своих слабых местах на определенном уровне.

Далее в лекционном материале даются знания, как повысить уровень физической подготовленности, до какого уровня развиваются основные физические качества для средне - статистического человека, как построить режим дня, чтобы избежать гипокинезии.

Говоря о мотивационной основе направленности на рациональное питание, необходимо в лекционном материале делать акцент на значимость жиров, белков и углеводов в работе организма человека. И очень важная тема – это биоритмы, как основа построения режима дня. Необходимо донести до студентов, что соблюдение гомеостаза внутренних и внешних биоритмов – это их здоровье.

Вышеуказанные составляющие профиля здоровья связаны с состоянием нервной системы. Поэтому лекционный материал должен содержать способы восстановления нервной системы, а именно соблюдение режима сна, методы психофизической саморегуляции, альфа–состояние, физкультминутка и физкультпауза.

Чтобы лекционный материал представлял собой руководство к действию, необходимо вооружить студентов умениями и навыками самоконтроля. При самоконтроле уровня физической подготовленности студенты должны уметь правильно выполнять упражнения-тесты на наличие на определенном уровне основных физических качеств. Практически это сделать невозможно, поэтому необходимо предоставить наглядный материал, в котором отражается исходное положение и необходимые кондиции выполнения двигательного действия.

Для самоконтроля функционального состояния организма, студентов необходимо обучить методике контроля функционального состояния тех систем организма, которые напрямую испытывают воздействие физической нагрузки, т.е. функциональные системы организма. Выбираем те методы, которые позволяют проводить контроль без применения каких-либо приборов, только наличие секундомера для подсчета частоты сердечных сокращений. Индекс Руфье - для контроля сердечно-сосудистой системы, тест Штанге и Генче - для дыхательной системы, стойка на одной ноге с закрытыми глазами - для нервной системы. Зная нормы всех этих тестов, определяем отклонения и видим, какие

средства физвоспитания необходимо использовать для повышения функционального состояния организма.

Обладая такими знаниями, умениями и навыками, полученными в результате такой направленности лекционного материала, студент может составить свою собственную программу для повышения уровня психофизического состояния.

В конце занятий, для получения зачета, студенты составляют свою собственную программу. За основу берут экспресс-оценку своего здоровья в форме тестирования, которую проводили в начале лекционного курса. Если тогда они не знали, какими действиями повысить все составляющие профиля здоровья до 100 баллов, то теперь они обладают всеми знаниями, чтобы на практике осуществить свою программу.

Трудно оценить эффективность данной методики, да и возникла она не от хорошей жизни. Но интерес и внимание со стороны студентов к занятиям постоянно растёт, значит, данная методика актуальна.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лищук В.А. Мосткова Е.В. «Девять ступеней здоровья» - экспресс-оценка профиля здоровья.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ОСАНКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНИКОВ) В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Шадрин Д.И., к.п.н., d.shadrin@lesgaft.spb.ru,

Манжула А.С., магистр, sportmed@lesgaft.spb.ru

Самойло Н.Н., врач ЛФК, dro30@yandex

Ракина Н.Н., инструктор ЛФК, dro30@yandex

*СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 30 Детское поликлиническое отделение №14»
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматривается проведение оценки осанки тренером в учебно-тренировочных занятиях для уменьшения неблагоприятного воздействия на организм юного спортсмена специфической физической нагрузкой и специфическими позами в избранном виде спорта, определение отклонений и коррекция отклонений осанки.

Ключевые слова: осанка, юный спортсмен, учебно-тренировочные занятия, контроль.

DETERMINATION AND CONTROL OF POSTURE IN YOUNG ATHLETES (SKIERS) IN THE COURSE OF TRAINING SESSIONS

Shadrin D.I., PhD (Pedagogy)

Manzhula A. S., master's degree student

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,

Samoilo N.N., physical therapy doctor,

Rakina N.N., instructor-methodist,

Saint-Petersburg state budgetary healthcare institution "City polyclinic № 30, children's polyclinic department №14", Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the assessment of posture by a coach in training sessions to reduce the adverse impact on the body of a young athlete of specific physical activity and specific poses in the chosen sport, the definition of deviations and correction of deviations of posture.

Keywords: posture, young athlete, training sessions, control.

Введение. В настоящее время физическое развитие детей характеризуется отставанием от предполагаемых норм в разные возрастные периоды начиная с детей первого года жизни [13], в дошкольном возрасте 58 % имеют 2 группу здоровья из числа обследованных детей 4-6 лет (n-77) разных районов города Санкт-Петербург [1, 14]. По данным Министерства образования Российской Федерации, среди детей, поступающих в первый класс, более 60 % попадают в категорию риска школьной, соматической и психофизической дезадаптации. Число учащихся начальной школы, которые не могут соответствовать требованиям стандартной учебной программы, за последние 20 лет возросло в 2-2,5 раза, достигнув 30 % и более [2]. Кроме этого, недостаточный объём знаний родителей и не использование разнообразных форм физической активности в режиме дня приводят в конечном итоге к различным нарушениям в состоянии здоровья ребёнка [11]. При условиях нарушения состояния здоровья всегда имеет место нарушение осанки, которое является функциональным нарушением [9].

Однако, ещё в середине прошлого века при проведении занятий по физической культуре (ФК) и спортом рекомендовалось обращать внимание на воспитание правильной осанки у занимающихся [3] и вести контроль по формированию правильной осанки при проведении ФК и спортом [6].

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения [9, 12]. Путь к формированию правильной осанки и направленной коррекции её нарушений начинается с методически правильно выполненного осмотра, при необходимости, проведения углублённого обследования. Осмотр проводится в следующей последовательности: спереди, сзади, сбоку и в наклоне. Это позволяет оценить осанку во фронтальной (спереди и сзади), сагитальной (сбоку) и горизонтальной (в наклоне вперёд) [4]. Для лучшей оценки геометрического и симметричного расположения звеньев тела предлагается проводить осмотр на однотонном фоне с сеткой [7]. Контроль осанки у юных спортсменов тренер должен проводить в период календарного года. Правильная осанка характеризуется данными признаками: 1) вертикальное положение головы и остистых отростков; 2) плечи слегка опущены и отведены назад; 3) лопатки располагаются симметрично и прижаты к туловищу; 4) «треугольники талии» одинаковы; гребни подвздошных костей находятся на одном уровне; 5) физиологические изгибы выражены и умеренны; 6) живот слегка втянут [12, 9, 15] (рис. 1).

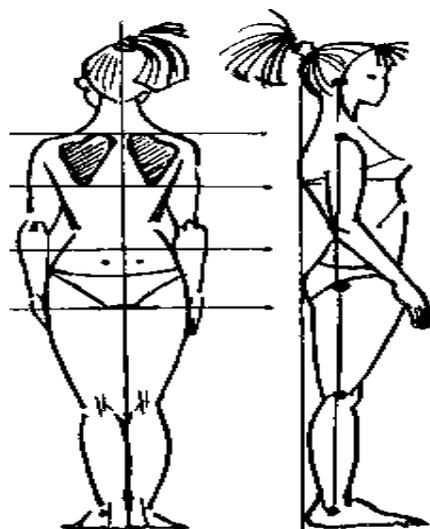


Рисунок 1. Правильная осанка.

Статика человеческого тела, в частности осанка, рано принимает характер

динамического стереотипа. В периоде вторичного вытяжения, когда резко увеличивается рост тела ребенка в длину, характерна неравномерность в развитии костного, суставно-связочного аппаратов и мышечной системы ребенка. Это несоответствие уменьшается по мере снижения темпов роста тела ребенка, а к окончанию роста осанка человека стабилизируется [9]. Окончательно формируется позвоночник к 20-25 годам [8], поэтому на протяжении всех этапов спортивной подготовки тренеру необходимо контроль осанки у юных спортсменов.

Условия внешней среды, а также функциональное состояние мускулатуры могут изменять осанку человека. Прочное положение тела при стоянии и сидении принимает характер нового динамического стереотипа и таким образом неправильная осанка закрепляется. Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушением осанки или дефектами осанки. Нарушение осанки не является заболеванием. Дефекты осанки связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные опорно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается [9].

К факторам внешней среды, влияющим на формирование осанки в раннем детстве следует отнести условия, в которых воспитывается ребенок. Особое значение формирования осанки приобретает процесс формирования двигательных навыков и функционального и морфологического развития основных мышечных групп. Для формирования дефектов осанки весьма существенное значение имеет неправильное физическое воспитание и связанное с этим плохое физическое развитие ребенка. Нарушения осанки могут быть в сагиттальной (с увеличением или уменьшением физиологических кривизн позвоночника) и фронтальной плоскости (асимметричная осанка). Кроме этого все виды спорта на осанку оказывают вредное воздействие. В спорте, физическая нагрузка (ФН) характеризуется большим объемом и односторонней работой, а также влияние односторонних занятий специальными упражнениями и поз в разных видах спорта (осанка боксера, фехтовальщика, велосипедиста и др.), которые приводят к нарушению осанки или чрезмерно увеличить гибкости позвоночного столба. Неравномерное морфологическое развитие, одностороннее преобладание физических качеств и асимметрия двигательных действий особенно выражены при большом спортивном стаже и более ранней специализации [5].

Так нарушения осанки составляют благоприятный фон для прогрессирования возникающих деформаций позвоночника (сколиотическая болезнь, остеохондроз). Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов. У людей с нарушениями осанки, как правило, уменьшена экскурсия грудной клетки и диафрагмы, снижена жизненная емкость легких по сравнению с физиологической нормой, уменьшены колебания внутригрудного давления. Эти изменения неблагоприятно отражаются на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводя к снижению их биологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма [9]. Кроме этого, большая ФН на опорно-двигательную систему (ОДС) на разных этапах спортивной подготовки может приводить к микротравматической болезни и заболеваниям в этой системе [10].

В лыжном виде спорта при выполнении классического хода происходит сглаживание изгибов позвоночного столба, и большая ФН закрепляет эти изменения. При выполнении конькового хода выполняется ассиметричная работа верхних конечностей и может приводить к асимметрии плечевого пояса и как следствие к ассиметричной осанки. Таким образом, у юных спортсменов проходящие обучение лыжному виду спорта на фоне других причин приводящие к нарушению осанки может формироваться и закрепляться нарушение не только во фронтальной или сагиттальной плоскостях, но и формироваться сколиотическая болезнь позвоночного столба. В связи выше указанным тренер при проведении учебно-тренировочных занятий с юными

спортсменами должен знать и уметь определять осанку, её изменения, а также контролировать и корректировать её в учебно-тренировочном процессе, в целях профилактики и заболеваний опорно-двигательной системы и внутренних органов.

Цель исследования: организовать оценку осанки тренером в учебно-тренировочных занятиях у юных спортсменов (лыжников). Задачи: 1. определить и выбрать оптимальную условия для определения осанки тренером. 2. Выявить уровень информированности об осанки у юных спортсменов (лыжников).

Использовались следующие методы исследования: оценка осанки проводилась через осмотр, опрос (анкетирование), статистическая обработка (пакетом STATGRAPHICS Plus for Windows).

Методика. В исследованиях принимали 24 юных спортсмена, проходящих обучение лыжному виду спорта в ГБУ СШОР 2 Невского района г. Санкт-Петербурга на спортивно-оздоровительном этапе. В начале лыжного сезона проводились функциональные тест, осмотр. При осмотре проводилась фото-фиксация юных спортсменов мобильным устройством во фронтальной и сагиттальной плоскостях на белом фоне. При оценке осанки в мобильном устройстве дополнительно использовалась программа Draving Grid, которая накладывала сетку (10x10 мм) на фото юного спортсмена для уточнения симметричного расположения частей тела. После поведения осмотра (фото-фиксации) и функциональных тестов, проводился опрос (анкетирование) юных спортсменов с целью определение уровня знаний об осанке. Анкета состояла из 10 вопросов, 4 варианта ответа на каждый вопрос, один правильный.

Результаты исследования. Контроль осанки у юных спортсменов тренер может проводить в начале, середине и в конце спортивного сезона при проведении контрольных общеразвивающих и специальных тестов. Таким образом при планировании учебно-тренировочного занятия для проведения контрольных тестов можно использовать при осмотр оптимальной спортивной форме для определения основных признаков осанки которые указаны выше, а именно: 1) вертикальное положение головы соответствующим основным и дополнительным линиям; 2) симметричность шейно-плечевых треугольников; 3) лопатки прижаты к туловищу; 4) «треугольники талии» одинаковы; гребни подвздошных костей находятся на одном уровне; 5) физиологические изгибы выражены и умеренны; 6) живот слегка втянут.

Вначале спортивного сезона при проведении контрольных тестов в учебно-тренировочном занятии нами проводился осмотр осанки юных спортсменов (лыжников). По результатам осмотра выявлено нарушения в сагиттальной плоскости 29% (7), во фронтальной плоскости 42% (10), в сагиттальной и фронтальной в равной степени 17% (4), нет значительных изменений, 12% (3) (рис. 2).

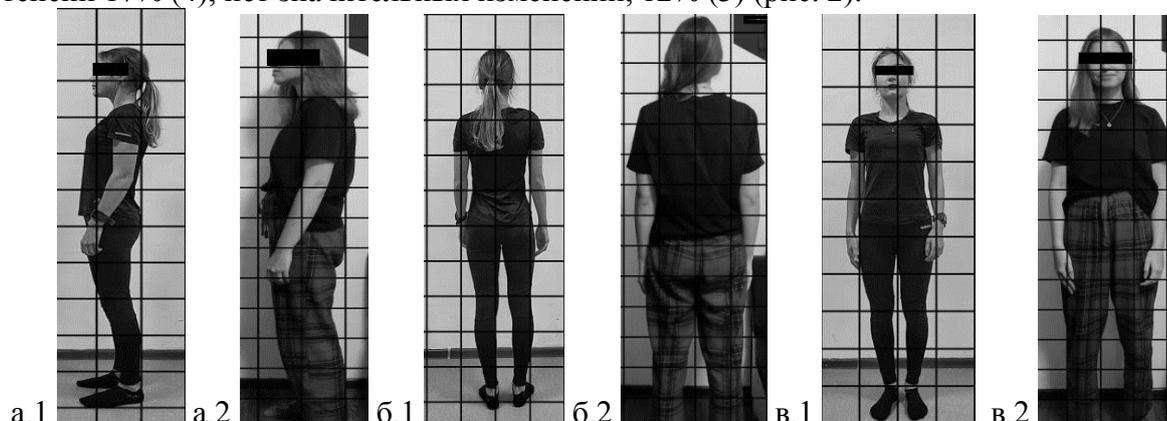


Рисунок 2. Осанка юного спортсмена.

1. спортивная форма, показывающая контуры осанки; 2. спортивная форма свободная; а. сагиттальная плоскость (с боку); во фронтальной плоскость б. (сзади); в. (спереди).

Таким образом в учебно-тренировочном занятии при проведении контрольных тестов оптимальная спортивная форма является той, которая сохраняет контуры тела для оценки осанки и не создаёт дискомфорт при выполнении тестовых заданий. При определении стойких признаков нарушения осанки тренеру следует направить юного спортсмена на углублённое исследование позвоночного столба в спортивный диспансер или к врачу ортопеду по месту жительства для уточнений состояния позвоночника.

Как показали результаты опроса (анкетирование), большая часть юных спортсменов имеют представление об осанке вопрос 1. - 85%, вопрос 3. - 70%. В связи с возрастом не знают анатомо-физиологического строения позвоночного столба вопрос 7. - 25%, вопрос 8. - 45%. Больше половины опрошенных правильно определяют причины, приводящие к нарушению осанки вопрос 4. – 70%, вопрос 5. – 68%. К каким заболеваниям нарушение осанки может привести вопрос 2. - %, вопрос 6. - 98%, вопрос 9. - 75%. 80 % (вопрос 10) опрошенных определяют формирование правильной осанки через комплекс специальных мер направленных на знания и умения правильно удерживать осанку.

Анкетный опрос (Вопрос / правильный ответ).

1. Осанка это? / Привычное вертикальное положение тела в покое – 85 %.
2. К каким заболеваниям приводит нарушение осанки? / Миозит, остеохондроз, сколиоз – 75 %.
3. В каких исходных положениях удерживают правильную осанку? / Сидя, стоя – 70 %.
4. Какие причины могут спровоцировать искривление осанки? / Выполнение чрезмерных физических нагрузок, ношение сумки на одном плече – 70 %.
5. Почему у спортсмена может быть нарушение осанки? / Отсутствие контроля и коррекции осанки – 68 %.
6. К чему может привести нарушение осанки? / Нарушение кровообращения, смещение внутренних органов, деформация грудной клетки – 98 %.
7. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие? / Шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцовый кифозы – 25 %.
8. Лордоз и кифоз - это заболевания позвоночника? / Нет – 45 %.
9. Вследствие неправильной осанки возникает? / Недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы – 75 %.
10. При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать? / Чередование статистических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие) – 80 %.

Выводы. Таким образом, можно сделать следующие заключения. Тренер в учебно-тренировочном занятии при проведении контрольных тестов должен проводить оценку осанки в оптимальной спортивной форме, которая сохраняет контуры тела юного спортсмена, и которая не создаёт дискомфорт при выполнении тестовых заданий. Тренеру необходимо уделять время в учебно-тренировочных занятиях для коррекции нарушений осанки, обучения и закрепления навыков правильной осанки у юных спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бахвалова, Д.Д. Состояние здоровья, соматотип и двигательные возможности детей, посещающих детские дошкольные учреждения / Д.Д. Бахвалова, Н.В. Дубкова, А.И. Болотова // Тезисы докладов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной 110-летию участия российских спортсменов в Олимпийских играх (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 12-27 апреля 2018 г.). Вып. 14. / Национальный

государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2017. — С.67–68.

2. Бочаров, Д.А. Формирование психологической готовности к обучению в школе детей с задержкой психического развития / Д.А. Бочаров, Т.В. Гольцова // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: проблемы, перспективы, технологии: материалы VI Международной научно–практической конференции (4-5 апреля 2019 г., г. Орёл) / под. ред. канд. пед. наук, доц. А.И. Ахулковой. – Орёл: ОГУ имени И.С. Тургенева. – 2019. – С.64–66.

3. Добровольский, В.К. Упражнения на осанку / В.К. Добровольский // Гимнастика: Под ред. И.М. Коряковского, Л.П. Орлова, Л.Д. Штакельберга, С.В. Янаниса. – Москва-Ленинград.: Физкультура и спорт. 1938. – С. 112-122.

4. Дидур, М.Д., Потапчук А.А. Особенности диагностики нарушения осанки у детей / М.Д. Дидур, А.А. Потапчук. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – 149-172.

5. Забалуева Т.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки у школьников на занятиях различными видами спорта / Т.В. Забалуева // Научно - теоретический журнал «Учёные записки». – 2007. - №9 (31). – С. 41-45.

6. Коробейников, Н.К. Цель, задачи и формы организации врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом. Оценка физического развития человека / Н.К. Коробейников // Физическое воспитание: Учеб. Пособие для ср. спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк. 1984. – С 44-50.

7. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба; - Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

8. Ловейко, И.Д. Методические указания к проведению занятий с учениками специальных групп при нарушениях осанки и сколиозах 1 степени. Л.,1962.

9. Лечебная физическая культура в травматологии и ортопедии : учебное пособие / Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин. Под ред. Г.И. Смирнов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 116.

10. Лутков, В.Ф. Профилактика перенапряжения опорно-двигательной системы спортсменов на основе средств гомотоксикологии / В.Ф. Лутков, Л.Л. Миллер, Г.И. Смирнов, Д.И. Шадрин, Н.В. Луткова. Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 40-42.

11. Матвеев, С.В. Организация работы врача детского дошкольного учреждения с санаторной группой / С.В. Матвеев, В.С. Матвеев // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры спортивной медицины и технологий здоровья им. П.Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2012 – С. 96–97.

12. Потапчук, А.А. ЛФК при нарушениях осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости / А.А. Потапчук // Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – С. 172-179.

13. Шадрин, Д.И. Уровень психомоторного развития детей на современном этапе / Д.И. Шадрин, Н.Н. Самойло, Н.Н. Ракина // Дети. Общество. Будущее : сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века» : сборник статей. — Т. 2. – Москва: КНОРУС, 2020. – С. 175–177.

14. Шадрин, Д.И. Современное состояние здоровья детей, посещающих дошкольные учреждения / Д.И. Шадрин, Е.В. Оплетин. Пятиминутка. – 2020. - №3 (58). – С. 58 – 59.

15. Шарипова, Д.Д. Воспитание правильной осанки / Д.Д. Шарипова, Л. М. Семенова. - Ташкент : Медицина, 1985. – 103 с

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА ОВЕРКИЛЬ ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ

Шарина Е.П., кандидат педагогических наук, доцент, skater.59@mail.ru
Кудымов А.П., доцент,
Варнина А.С., старший преподаватель,
Прийма А.В., тренер-преподаватель,
Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского
Россия, Владивосток

Аннотация. Парусный спорт относится к видам деятельности, связанным с повышенным риском. Парусный спорт - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы (воды и ветра). Сложности, с которыми сталкиваются юные яхтсмены на начальном этапе тренировок, зачастую отбивают у них желание продолжать занятия парусным спортом. В данной статье рассматриваются вопросы первичного отбора в парусном спорте при освоении начальных сложных технических приемов на примере оверкиля, предлагается целенаправленно подобранный комплекс подводящих упражнений для освоения технического приема оверкиль и преодоления психологических страхов и водобоязни при его выполнении. Поэтому проблема увеличения численности детей, занимающихся парусным спортом, и отбора на начальном этапе в парусном спорте остается актуальной и в настоящее время.

Ключевые слова: парусный спорт, спортивный отбор, юные яхтсмены, оверкиль, начальный этап тренировки.

USING THE OVERKILL TECHNIQUE FOR THE PRIMARY SELECTION OF YOUNG YACHTSMEN

Sharina E.P., PhD in Pedagogy, Associate Professor,
skater.59@mail.ru
Kudymov A.P., Associate Professor,
Varnina A.S., senior lecturer,
Prima A.V., coach-teacher,
Maritime state university named after G.I. Nevelskoy,
Russian Federation, Vladivostok

Annotation

Sailing is a high-risk activity. Sailing is one of the few sports in which a person not only competes in skill with other yachtsmen, but also comes face to face with the forces of nature (water and wind). The difficulties faced by young yachtsmen at the initial stage of training often discourage them from continuing to practice sailing. This article discusses the issues of primary selection in sailing when mastering the initial complex techniques on the example of the overkill, offers a purposefully selected set of summing exercises for mastering the overkill technique and overcoming psychological fears when performing it. Therefore, the problem of increasing the number of children involved in sailing, and selection at the initial stage in sailing remains relevant at the present time.

Key words: sailing, sports selection, young yachtsmen, overkill, the initial stage of training.

Введение. Парусный спорт – соревнования, где участники противостоят друг другу в гонке на специально оснащенных лодках, он является олимпийским видом спорта. Еще такого вида соревнования называют «яхтинг». [1]. Парусный спорт

чрезвычайно непрост в освоении, это доказывают ежегодные показатели среди учеников, набранных в начале календарного года [3]. Из пяти пришедших в зимний период времени на обучение детей, остается в лучшем случае один. Это происходит в течение двух первых недель тренировок на воде, а столкнувшись с более тяжелыми погодными условиями группу может покинуть не только новичок, но и относительно опытный яхтсмен [1-2, 4-5, 7].

Основной отсев спортсменов в детской парусной школе происходит именно на этапе выполнения более сложных упражнений на воде. В нашей практике мы столкнулись с тем, что очень мало научных разработок и методик по овладению более сложными техническими приемами парусного спорта на начальном этапе тренировок [1, 5, 7]. Одним из таких сложных технических приемов является оверкиль. Несмотря на его сложность, этот прием является одним из первых, которому обучаются юные спортсмены, т.е. он – своего рода «сито», которое позволяет юному яхтсмену сделать следующий шаг в освоении яхты и воды [4].

Цель исследования – разработка и внедрение комплексов подводящих упражнений для выполнения технического приема оверкиль с целью улучшения качества первичного спортивного отбора и преодоления психологических страхов на начальном этапе тренировок юных яхтсменов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент.

Методика. Стандартная методика обучения техническому приему оверкиль включает преднамеренное опрокидывания лодки и последующему выполнению учащимся последовательных действий по приведению лодки в исходное положение и продолжение ранее намеченного курса.

Данный технический прием оверкиль формирует базовые навыки обучающегося, имитирует переворот лодки и дальнейшие действия рулевого, а также формирует умения начинающего яхтсмена по спасению и выживанию в условиях морской стихии.

По рекомендациям авторов «Парусный спорт. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ» (2005) данный технический прием целесообразно изучать целостным методом: преднамеренное опрокидывание лодки и последующее выполнение учащимся последовательных действий по приведению лодки в исходное положение и продолжение ранее намеченного курса [6].

Педагогический эксперимент проводился с целью изучения влияния разработанных подводящих упражнений для освоения техническим приемом оверкиль или их отсутствия на количественный отбор учащихся детской парусной школы МГУ им. адм. Г.И. Невельского «Навигатор». В эксперименте участвовало 144 спортсмена разбитые на контрольные и экспериментальные группы. Контрольными являлись 8 групп, а в экспериментальными – 12.

После бесед с учениками, не освоивших технический прием оверкиль, и педагогического наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий были разработаны вопросы анкеты для выявления факторов, препятствующих освоению данного приема.

Большая часть респондентов отмечают, что при выполнении упражнения оверкиль, наибольшую опасность вызывают оказаться под лодкой (80% опрошенных) и в воде (40% опрошенных). Также юные яхтсмены отмечают, что подъем в саму лодку, после ее переворачивания в исходное положение, вызывают большие физические сложности (92% опрошенных). Несмотря на то, что стратегически наиболее правильным является методика «отчерпывания» воды одним черпаком (так как в этом случае ученик может продолжать рулить свободной рукой, а значит и продолжать

гонку), большая часть опрошенных учеников хотела бы работать одновременно с двумя черпаками (72% опрошенных).

Как показали результаты опроса, технический прием оверкиль оказывает большое влияние на физическое и особенно на психическое состояние обучающихся, – именно этим можно объяснить непопулярность данного упражнения среди начинающих спортсменов-парусников.

В результате проведенного педагогического наблюдения и анкетирования учащихся нами установлено, что основными факторами, препятствующими овладению техническим приемом оверкиль являются: короткий сезонный период в Приморском крае для проведения занятий по освоению на воде (около 2 месяцев), не позволяющий увеличить срок освоения приема оверкиль; большая глубина бухты Федорова, на берегу которой находится детско-парусная школа «Навигатор» МГУ им. адм. Г.И. Невельского, не позволяющая осваивать этот прием на мелководье; сложность изучения оверкиля для начинающих яхтсменов целостным методом и психологические страхи учащихся (водной глубины, оказаться под лодкой, остаться одному на воде и не подняться на шверт лодки).

Учитывая результаты проведенного социологического опроса учащихся, а также педагогического наблюдения за обучающимися, нами был разработан и апробирован комплекс подводных упражнений, который применялся в случае, если по каким-либо причинам обучающийся не мог освоить технический прием оверкиль в первую неделю обучения.

1. Первый тип подводных упражнений основан на страхе оказаться под лодкой:

Двое более опытных учеников заходят в воду по пояс, переворачивают яхту «Оптимист» дном вверх (швертбот разоружен – без мачты и всего остального дополнительного оборудования). Затем они заходят еще глубже в воду (примерно по грудь). Новый ученик подходит к старшим товарищам, закрывая нос и глаза, подныривает под лодку и становится твердо на дно. Открывает нос и глаза внутри. Убеждается, что там безопасно и есть воздух, выныривает обратно, повторяет этот прием до 3-х раз. При необходимости тренер может пойти первым и ждать его внутри лодки.

2. Второй тип подводных упражнений основан на страхе оказаться за бортом лодки:

Тренер во время тренировки группы спортсменов, занимающихся уже 1-2 года, подходит на моторной лодке с новичком к одной из тренировочных лодок. Просит более опытного ученика кинуть буксировочный конец и обезветрить парус, подтягивает его «Оптимист» борт в борт, затем меняет местами начинающего и более «продвинутого» спортсмена. Когда новичок оказывается внутри швертбота, тренер постепенно начинает «притравливать конец» его лодки, но не отпускает его, чтобы начинающий спортсмен чувствовал себя в безопасности. Затем новичку дают команду покинуть борт (слезть или спрыгнуть) и поплавать вокруг «Оптимиста», подержаться за борт, немного отплыть и вернуться. И самое главное – залезть обратно на борт.

3. Третий тип подводных упражнений основан на боязни самого перевертывания (оверкиля) лодки:

Тренер подходит к лодке одного из спортсменов со стажем занятий 1-2 года и просит его совершить переворот оверкиль. Начинающийся яхтсмен внимательно смотрит, запоминает последовательность движений и психологически убеждается, что все спортсмены выполняют данное упражнение без страха. После выполнения приема оверкиль более опытным спортсменом и постановки им яхты на ровный киль, тренер подходит лагом и меняет учеников в лодках местами. Когда новичок оказывается в лодке, полной воды, он должен занять позицию ближе к центру, т.е. сбалансировать яхту, чтобы она не набирала больше воды, и начать отчерпываться.

Следует отметить, что после обучения каждому из подводящих упражнений по отдельности, при дальнейшем обучении их можно объединять друг с другом.

Результаты исследования.

В результате первоначального двухлетнего наблюдения (2016-2017 гг.) нами было выявлено, что технический прием оверкиль смогли освоить только 24,0% (n=8) (табл. 1). Остальные ученики (76%), не освоившие данное упражнение, остались на повторное обучение или покинули парусную школу.

Таблица 1

Результаты освоения технического приема оверкиль по стандартной методике

№	Наименование группы	Кол-во учащихся в группе	Количество учащихся, выполнивших упражнение	Месяц и год обучения
1	Группа-1	5	1	Июнь 2015
2	Группа-2	7	2	Июль 2015
3	Группа-3	6	1	Август 2015
4	Группа-4	9	3	Сентябрь 2015
5	Группа-5	4	0	Июнь 2016
6	Группа-6	6	1	Июль 2016
7	Группа-7	7	2	Август 2016
8	Группа-8	6	2	Сентябрь 2016
Общее количество		50	12	

После внедрения в учебно-тренировочный процесс начинающих яхтсменов разработанного комплекса подводящих упражнений по освоению технического приема оверкиль в 2017-2019 гг. на базе парусной школы «Навигатор» МГУ им. адм. Г.И. Невельского, почти вдвое увеличилось количество учащихся (44,8%, n=12), освоивших данный технический прием и оставшихся заниматься в спортивной школе. Результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты освоения упражнения оверкиль после использования комплекса подводящих упражнений

№	Наименование группы	Кол-во учащихся в группе	Количество учащихся, выполнивших упражнение	Месяц и год обучения
1	Группа-9	12	5	Июнь 2017
2	Группа-10	5	3	Июль 2017
3	Группа-11	4	1	Август 2017
4	Группа-12	7	3	Сентябрь 2018
5	Группа-13	10	4	Июнь 2018
6	Группа-14	7	4	Июль 2018
7	Группа-15	9	4	Август 2018
8	Группа-16	5	2	Сентябрь 2018
9	Группа-17	11	5	Июнь 2019
10	Группа-18	15	5	Июль 2019
11	Группа-19	4	1	Август 2019
12	Группа-20	5	2	Сентябрь 2019
Общее количество		87	39	

Выводы.

1. Анализ статических данных парусной школы «Навигатор» МГУ им. адм. Г.И. Невельского двухлетнего исследования (2016-2017 гг.) позволил выявить, что оверкиль к концу первичного обучения могут выполнять только 24,0% (n=8). Остальные ученики, не освоившие прием, в основном покидают школу.

2. Анализ проведенного анонимного анкетирования показал, что основным препятствием при выполнении приема оверкиль являются страх оказаться под лодкой (более 80% респондентов) и в воде (около 40 % респондентов). Основную физическую трудность при выполнении оверкиля вызывает подъем обратно в лодку (92%).

3. По результатам проведенных педагогического наблюдения и анкетирования учащихся парусной школы был разработан комплекс подводящих упражнений. В него вошли три типа подводящих упражнений для овладения приемом оверкиль в парусном спорте, основанных на следующих факторах: страхе оказаться под лодкой и оказаться за бортом лодки, боязни самого перевертывания (оверкиля) лодки.

4. Полученные в ходе исследования данные по освоению технического приема оверкиль с 2015 по 2019 гг. показывают, что применение комплекса подводящих упражнений увеличивает количество успешно прошедших обучение более чем в два раза: с 24% до 44%, что в значительной мере снизило отсев при первичном отборе юных яхтсменов (до 50%).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брейден Т. Хождение под парусом: настольная книга яхтсмена. – М.: Гранд, 2005. – 317 с.
2. Гаманов В.Ф. Море, яхты, паруса. – Владивосток: Изд-во Морского государственного университета, 2016. – 146 с.
3. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Деянова, А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист». – М. : ВФПС, 2013. – 103 с.
5. Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсмена. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 157 с.
6. Парусный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / О. А. Ильин, Л. А. Калинин, В. Н. Назаров, Б. А. Николаев. – М. : Советский спорт, 2005. – 37 с.
7. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов». – М., Аякс-пресс, 2014. – 96 с.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ В РАМКАХ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Шклярченко А. П., доктор биологических наук, профессор,
Кубанский государственный университет, филиал в г. Славянск-на-Кубани,
Россия, Славянск-на-Кубани;*

*Коваленко Т. Г., доктор педагогических наук, профессор
Ульянов Д. А., кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный университет
Россия, Волгоград*

Аннотация. В работе представлен опыт проведения занятий в рамках урока физической культуры для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, направленных на компенсацию нарушенных психических и двигательных навыков и

нормализацию общего состояния их организма. Разработан план-конспект урока, в который включены рекомендации по физическому воспитанию учащихся с ограниченными возможностями здоровья, разработанного в рамках адаптивной физической культуры, а также обоснована его эффективность.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, мотивация, психоэмоциональный статус, физическая активность.

EXPERIENCE IN PHYSICAL EDUCATION ORGANIZING OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN THE FRAMEWORK OF SCHOOL EDUCATION

Shklyarenko A. P., Grand PhD, professor,

Kuban State University, branch in Slavyansk-on-Kuban, Russia, Slavyansk-on-Kuban:

Kovalenko T. G., Grand PhD, professor,

Ulyanov D. A., PhD, associate professor

Volgograd State University, Russia, Volgograd

Abstract. The paper presents the experience of conducting classes within the framework of a physical education lesson for students with disabilities, aimed at compensating for impaired mental and motor skills and normalizing the general state of their body. The plan-summary of the lesson, which includes recommendations for physical education of students with disabilities, developed within the framework of adaptive physical education, is developed, as well as its effectiveness is justified.

Keywords: adaptive physical education, health limitations, motivation, psychoemotional status, physical activity.

Введение. Вследствие изменения экологических, социальных и экономических условий, процент детей с отклонениями в психоэмоциональном и физическом развитии с каждым годом сохраняет тенденцию к росту [10]. Дети, с незначительными нарушениями здоровья, могут быть ограничены в полноценных занятиях по физической культуре в рамках школьного образования, что в свою очередь может негативно повлиять на их психоэмоциональное и физическое состояние организма. В данном контексте именно физическая нагрузка и выступает в роли универсального раздражителя. Если физическая нагрузка по своему объему воздействия на организм детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) оптимальна и адекватна, она может стать мощным стимулятором активности всех многочисленных и тонких механизмов адаптации, а также выработать у них состояние долговременной адаптации [7; 8].

Новая концепция школьного образования, требует разработки и внедрение физкультурно-оздоровительных программ не только для практически здоровых детей, но и для детей с ослабленным здоровьем [9]. Разработка и внедрение в процесс физкультурного образования детей с ОВЗ педагогических инноваций позволит улучшить процесс обучения и воспитания в области физической культуры и адаптивного спорта. Это даст возможность улучшить показатели здоровья, восстановить утраченные функции и укрепить их организм [4]. Поэтому одним из важных направлений для педагогики, при изучении этой актуальной проблемы, является разработка реабилитационных программ для учащихся начальных классов с ОВЗ в рамках урока по физической культуре.

Целью работы является разработка рекомендаций для проведения занятия в рамках урока физической культуры для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования, методика. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения, данных научной литературы, наблюдения, опроса и сравнения. Работа выполнена в два этапа, в рамках производственной практики в МБОУ СОШ

№18, города Славянска-на-Кубани. В эксперименте участвовали дети с ОВЗ младшего школьного возраста, всего 28 школьников.

Результаты исследования. На первом этапе мы изучали влияние психоэмоционального статуса на поведенческие реакции детей с ОВЗ. В результате психологических травм у них часто возникают выраженные проблемы социализации в коллективе. Нередко эта ситуация сопровождается искаженным восприятием о причинах, течении и последствиях заболевания, а это может затруднять процесс выздоровления ребенка.

В целостной поведенческой реакции в неразрывном единстве функционируют несколько взаимосвязанных факторов: потребности, мотивации и эмоции. Выражая активность, и тесно взаимодействуя, они выполняют несколько различных функций в обеспечении их поведения. Поэтому на изменение нейрофизиологического статуса всего организма, и, как следствие на поведенческие реакции, активно влияет психоэмоциональное состояние ребенка с ОВЗ. Вследствие этого коррекция его психоэмоциональной сферы может положительно влиять на поведенческие реакции индивидуума и являться одним из методов улучшения психического и физического состояния их растущего организма. С помощью данного метода можно осуществить восстановление гармоничного взаимодействия ребенка с ОВЗ и его социальной среды без ущерба для участников этих отношений.

Рассматривая эмоции с точки зрения психофизиологии, можно определить, что они являются синдромами реакций, вызываемых дискретными событиями. Они фиксируются как минимум в трех индикаторных сферах: в вербальных выражениях о субъективных переживаниях, в моторном экспрессивном поведении и в вегетативных изменениях. В процессе коррекции эмоциональной сферы ребенка с ОВЗ происходит комплексное взаимосвязанное изменение всех индикаторов. Данное изменение можно поэтапно определить с помощью специализированных методик [1], но общие положительные тенденции наблюдаемы и наглядным методом. Следует отметить, что все три компонента реакции являются периферическим выражением внутреннего эмоционального состояния.

Эмоции охватывают все виды чувствительности. Во время эмоционального напряжения происходит существенное изменение функций многих органов и систем. Эмоциональные реакции можно наблюдать при фиксированном изменении кровяного давления, частоты сердечных сокращений, изменении характера дыхания, температуры тела, ширины зрачков и так далее. Симпатический отдел участвует в мобилизации энергии и ресурсов тела. Эмоции появляются с возникновением потребностей организма, а потребности активируют ЦНС. В отношении биологических потребностей этот механизм связан с сохранением гомеостаза [1].

В результате непрерывного метаболизма константы гомеостаза могут смещаться, и тогда происходит включение механизмов саморегуляции. Идет постепенное нарастание потребности, которое воспринимается хеморецепторами кровяного русла и центральной нервной системой. Фундаментальное объяснение разрешения данной потребности приведено в работе И.П. Павлова в его учении об условных рефлексах [6]. Организму необходимо сохранить постоянство внутренней среды, которое он осуществляет с помощью рефлекторной деятельности. Согласно этому учению, через временное отношение между деятельностью органа и внешними предметами образуется условный рефлекс. Условный рефлекс – временная связь, которая устанавливается в течение индивидуальной жизни. Она появляется с определенным трудом и исчезает при миновании условий, вызвавших данный условный рефлекс. Через условные рефлексы субъект осуществляет деятельность для сохранения гомеостаза организма.

Потребности можно определить как форму связи организма с внешним миром и источник его активности. Они являются внутренними неотъемлемыми силами

организма, необходимыми для сохранения жизни и продолжения рода, побуждающими организм к разным формам активной деятельности. Как показали собственные исследования, у некоторых детей с ОВЗ происходит нарушение биологических потребностей в виде гипотрофии инстинкта самосохранения. Вследствие длительного ухода за ними и неправильного отношения окружающих («гиперопека» родителей, гиперкомпенсация нарушенных функциональных возможностей другими способами деятельности) ребенок с ОВЗ перестает соотносить свои жизненные потребности с результатами собственной физической активной деятельности. Данное состояние может иметь тяжелые последствия, как для дальнейшего осуществления независимой жизнедеятельности, так и для адаптации в социальной среде. Активизация деятельности для полноценной реализации данной потребности очень важна для коррекции психоэмоционального статуса ребенка с ОВЗ. Особенно важно это учитывать в подростковый период, когда происходит становление личности человека, поэтому необходимо способствовать, через мотивации, расширению социальных контактов, а также определению оптимального места в социуме, так как в этот период ребенку нужно определить способ дальнейшего автономного существования.

Потребности и мотивации тесно взаимосвязаны. Потребность определяется условиями нарушения гомеостаза организма, а мотивация организует все системы субъекта для восстановления стабильности. Согласно П. К. Анохину [2] немотивированного поведения не существует. В таком состоянии субъект целенаправленно ищет пути удовлетворения возникнувшей потребности. Постепенное нарастание потребности происходит на фоне истощения внутренних ресурсов организма. При достижении определенного порогового значения возникает мотивационное возбуждение, направленное на удовлетворение потребности. Это основной принцип возникновения мотивационного возбуждения при биологических потребностях. Предположительно, остальные виды потребностей действуют по принципу порогового значения. Потребность трансформируется в мотивацию лишь по достижении индивидуального биологического уровня. При достижении этого условного порога субъект не может игнорировать потребность и соответствующую ей мотивацию.

Мотивация активизирует функциональные системы, на этом фоне повышается готовность у ребенка к выполнению соответствующей деятельности в области физической культуры и спорта. Оптимальная физическая двигательная активность вследствие мотивационного напряжения, повышает тонус ЦНС и усиливает вегетативные реакции организма. Увеличивается целенаправленная поисковая активность, которая сопровождается, как правило, негативными эмоциональными переживаниями, которые трансформируются в положительные вследствие удовлетворения потребности при совершении поведенческого действия. При этом мотивация сохраняется, так как она определяет начальную стадию поведения, принятие решения и коррекцию поведенческой реакции. Доминирующая мотивация участвует в формировании программы поведения, используя поведенческий и генетический опыт.

Физическая активность, реализуемая в поведении ребенка с ОВЗ это форма его жизнедеятельности, изменяющая продолжительность общения с внешней средой и способная удовлетворить потребность их организма. В двигательной системе основной поток информации направлен от двигательной зоны коры больших полушарий, центра управления движениями, к периферии – к мышцам и другим органам опорно-двигательного аппарата, которые и осуществляют движение.

В настоящее время адаптивная физическая культура (АФК), испытывая влияние интегральных общественных факторов: медико-социальных, социально-педагогических, социально-экономических, социально-культурных, детерминирует развитие всей системы реабилитации детей с ОВЗ. Так как предметом физической реабилитации является функциональное состояние организма, определяющее в

конечном итоге состояние здоровья, именно оно характеризует успешность социального поведения детей с ОВЗ. Поэтому исследования, проводимые в проблемном поле АФК в рамках школьного физического воспитания, неизбежно приобретают выраженную медико-социологическую направленность.

В начале каждого учебного года медицинский работник образовательного учреждения осуществляет комплектование учащихся с учетом их заболеваний. Список обязательно составляется на основании медицинских обследований. Кроме этого, учитель по физической культуре проводит двигательные тесты для определения уровня физической подготовки учеников с ОВЗ. На основании полученных данных составляется индивидуальный комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья. Сами занятия проводятся в форме обычного урока, предусмотренного расписанием или же как элективные (дополнительные) занятия.

Оценка по физической культуре выставляется в аттестаты об основном и среднем общем образовании, потому полного освобождения быть не должно, а частичное освобождение, только после перенесённых заболеваний на основании справки из медицинского учреждения. Занятия по физической культуре рекомендуются при любых отклонениях здоровья. Проблемное поле, обозначенное понятиями «ограниченные возможности здоровья», «реабилитация детей с ОВЗ», «здоровый образ жизни детей с ОВЗ», стало объектом изучения специалистов самых разнообразных отраслей знаний, что, безусловно, требует от общества интеграции усилий и результатов исследований. У каждого ребёнка должны быть условия для полноценного физического развития, а школа, прежде всего, должна быть главным помощником в развитии физических качеств и укреплении здоровья учащихся [3; 5].

На втором этапе в рамках производственной практики в МБОУ СОШ №18, города Славянска-на-Кубани, нам представилась возможность поработать с детьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья.

У большинства учащихся спецкласса отчетливо прослеживается задержка в развитии функций высшей нервной деятельности, отвечающих за внимание, речь и память. Дети испытывают трудности обучения в школе, страдают психоэмоциональной неустойчивостью. При этом некоторые из учеников проявляют агрессию по отношению к своим одноклассникам, кроме этого, у всех учащихся данного класса присутствует полная неуверенность в себе и своих возможностях. Познакомившись поближе с учениками, мы заметили, что некоторые из них имеют различные страхи. Для того чтобы дети стали лучше нам доверять, мы старались больше завлекать их играми и прислушивались к их пожеланиям на уроке. Несмотря на отставание в физическом развитии от сверстников, дети с ОВЗ были активными, с большой радостью выполняли подготовленные нами задания. При проведении уроков нами было замечено, что учащиеся не умеют держать равновесие, и имели нарушения ручной моторики. Именно поэтому мы уделили внимание упражнениям с малым мячом. Мелкая моторика представляет собой двигательную деятельность, скоординированную работой мышц рук. Считали, что формирование мелкой моторики важно, так как её развитие активизирует всю психическую деятельность ребёнка и определяет качество жизни. Учитывая трудности детей при ходьбе с преодолением различных препятствий, удержанием равновесия и слабым развитием мелкой моторики, мы решили больше времени уделять именно этим, очень важным, на наш взгляд аспектам. Поэтому был разработан план-конспект урока на тему: «Ходьба с преодолением препятствий, развитие мелкой моторики, рук и упражнения на равновесие».

Мяч с диаметром 5–6 см является оптимальным средством развития моторики. Поэтому в основную часть включали упражнения с малым мячом. Учащихся держа мяч в руках, приседая с ним, при этом постоянно меняя положение: вверх, вниз, правую и левую сторону. Начинали комплекс с более простых упражнений, переходя всё более к сложным

упражнениям. Этот подход использовали также для того, чтобы это дети почувствовали положительный результат, это мотивировало их к дальнейшей работе. Подобранные нами специальные упражнения приучали детей с ОВЗ к умению обращаться с мячом. В основную часть занятия включены и упражнения на равновесие. У некоторых детей с ОВЗ возникал страх при выполнении сложных упражнений на координацию, поэтому мы заменяли их на более простые упражнения. На уроках мы проводили тестирование с использованием «проба Ромберга», целью которого было определить время устойчивости на двух ногах с закрытыми глазами. По результатам исследования, мы сделали вывод, что уровень развития статического равновесия у учащихся с ОВЗ низкий и требует коррекции и дополнительного развития. Было замечено, что в течение удержания заданной позы на статическое равновесие, у некоторых детей с ОВЗ появлялся тремор. В конце каждого урока проводили подвижную игру, для повышения физиологической нагрузки и положительных эмоций на занятиях.

Выводы:

1. Мотивация активизирует функциональные системы, на этом фоне повышается готовность у ребенка к выполнению соответствующей деятельности в области физической культуры и спорта. Доминирующая мотивация участвует в формировании программы поведения, используя поведенческий и генетический опыт.

2. В образовательном учреждении в начале каждого учебного года медицинский работник обязан формировать специальный класс учащихся с ОВЗ, учитывая их заболевание. Список составляется на основании медицинских обследований и заключений специальных медицинских комиссии. Учитель по физической культуре проводит тесты для определения уровня физической подготовки учеников с ОВЗ.

3. Занятия по физической культуре в рамках школьного образования рекомендуется при любых отклонениях здоровья детей. Апробированный нами план-конспект урока, в которые включены рекомендации по физическому воспитанию учащихся с ОВЗ, разработанного в рамках адаптивной физической культуры, показал свою эффективность. Считаем, что у каждого ребёнка должна быть возможность для полноценного физического развития, а школа, прежде всего, должна быть главным помощником в развитии физических качеств и укреплении здоровья учащихся с ОВЗ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аганянц, Е. К., Горская, Г. Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека : Учет. Пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е. К. Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.

2. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 196 с.

3. Виленская, Т. Е. Реальная эффективность уроков физической культуры в специальных медицинских группах / Т.Е. Виленская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – №3 (26). – С. 50-53.

4. Лубышева, Л. И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 5-8.

5. Назаренко, Л. Д. Межпредметный подход в физическом воспитании школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л. Д. Назаренко, И. Н. Тимошина, Л. А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 53-59.

6. Павлов, И. П. и его учение об условных рефлексах / Под ред. Ю.П. Фролова. – М.: Государственное издательство медицинской и биологической литературы, 1936. – С. 63-66

7. Парфенова, Л. А. Организационно-содержательные аспекты физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. / Л. А. Парфенова, Г. Б. Глазкова, С. Н. Ключникова // Педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т. 25. – № 4. – С. 116-124.

8. Парфенова, Л. А. Интегративный подход в физическом воспитании школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья : монография / Л. А. Парфенова. – Ульяновск: УлГПУ, 2013. – 160 с.

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Стратегия развития Физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г.» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения: 15.03.2021).

10. Федеральный реестр инвалидов – единая база данных для граждан, признанных в установленном порядке инвалидами [Электронный ресурс] // URL: <https://sfri.ru/analitika/chislennost> (дата обращения: 15.03.2021).

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

*Шевчук Н.А., к.п.н., доцент, arabeska_mystery@mail.ru
Овчаренко Л. А., преподаватель, ovcharenko.lydmila2010@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В связи с тем, что современная технология подготовки гимнасток высокого класса имеет научно-методическое обоснование, одним из прогрессивных факторов развития современной художественной гимнастики является повышение квалификации тренеров по виду спорта. Художественная гимнастика – это чрезвычайно сложная дисциплина, стоящая на стыке многих областей науки, искусства и культуры. Соответственно, при подготовке тренеров в этом виде спорта необходимо опираться на широкий спектр знаний из указанных областей человеческой деятельности. При этом наряду с изучением узко специфических вопросов, относящихся непосредственно к художественной гимнастике, рассмотрения требуют аспекты общечеловеческой и национальной культуры, музыкальной грамоты, хореографии, общемировой и национальной истории. Статья посвящена исследованию особенностей учебной и профессиональной мотивации студенток первого курса кафедры теории и методики гимнастики Волгоградской государственной академии физической культуры к занятиям по специализации «художественная гимнастика».

Ключевые слова: мотивация, студентки, учебно - профессиональная деятельность, художественная гимнастика.

WAYS OF LEARNING MOTIVATION DEVELOPMENT IN FIRST COURSE STUDENTS TO LESSONS ON THEORY AND METHODOLOGY OF THE CHOSEN KIND OF SPORT

*Shevchuk N.A., PhD, associate professor,
Ovcharenko L. A., lecturer,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

Abstract. Due to the fact that the modern technology of training high-class gymnasts has a scientific and methodological basis, one of the progressive factors in the development of modern rhythmic gymnastics is the advanced training of coaches in the sport. Rhythmic

gymnastics is an extremely complex discipline that stands at the intersection of many fields of science, art and culture. Accordingly, when training coaches in this sport, it is necessary to rely on a wide range of knowledge from these areas of human activity. At the same time, along with the study of narrowly specific issues related directly to rhythmic gymnastics, aspects of universal and national culture, musical literacy, choreography, global and national history require consideration. The article is devoted to the study of the peculiarities of educational and professional motivation of first-year students of the Department of Theory and Methods of Gymnastics of the Volgograd State Physical Education Academy for classes in the specialization "rhythmic gymnastics".

Keywords: motivation, students, educational and professional activity, rhythmic gymnastics.

Введение. Обилие и специфика средств тренировочного процесса обуславливают и методические направления подготовки гимнасток - «художниц». По мнению Карпенко Л.А. (2007), наиболее характерными из них являются следующие: обучение технике движений телом и гимнастическими предметами; обучение технике исполнения историко-бытовых, классических, народно-характерных, современных танцевальных движений; обучение пониманию музыки и согласованию движений с музыкой; составление и отработка соревновательных и показательных композиций [3].

Учитывая то, что художественный аспект не является приоритетным в тренерском образовании, перед преподавателем, занимающимся подготовкой тренеров по художественной гимнастике, встает весьма важная задача по мотивации студентов к получению базовых знаний из областей, с этим аспектом связанных. При этом, учитывая широкий спектр таких знаний, необходимо опираться не только на материал учебных программ вуза, но, в значительной степени, на знания, полученные студентами в процессе самообразования.

Процесс получения будущей профессии характеризуется большой сложностью, подчиняется закономерностям и делится этапы. Первый курс знаменуется началом вступления студента в учебно-профессиональную деятельность. Определяющее значение для него играет мотивация обучающихся, от уровня которой зависит их отношение к учебе в течение всего образовательного периода [2].

Мотивация – как совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих её направленность, является одним из ключевых компонентов в структуре личности, так как служит определённым побудителем деятельности [4]. Мотивы – это мобильная система, на которую возможно оказывать влияние. Поэтому, даже при наличии негативных факторов, в процессе всего образовательного пути возможна помощь в профессиональном становлении студентов.

Учебная деятельность всегда является полимотивированной, так как активность студента имеет различные источники. Все мотивы, обуславливающие учебную деятельность, не существуют в изолированном виде. Они находятся в постоянной и тесной взаимосвязи друг с другом.

Взаимодействие внутренних, внешних и личных источников учебной мотивации оказывает влияние на характер учебной деятельности и ее результаты. Отсутствие одного из источников приводит к перестройке структуры системы учебных мотивов или их деформации.

Структура обучения в вузе включает непосредственно мотивы учёбы и профессиональные мотивы. Как частный вид мотивации выделяется учебная мотивация студентов, главной особенностью которой является сочетание учебного и профессионального компонентов.

Профессиональная мотивация студентов высших учебных заведений рассматривается как совокупность факторов и процессов действий, которые, будучи отраженными в сознании, направляют субъекта к освоению выбранной профессии.

Цель исследования: изучение структуры и иерархии мотивации студенток первого курса, кафедры теории и методики гимнастики ВГАФК к занятиям по специализации «художественная гимнастика» и определение путей её повышения.

Методы исследования: анализ источников научно - методической литературы; тестирование по методикам «Изучение мотивов учебной деятельности студентов» (А.А. Реан, В.А. Якунин) и «Мотивация обучения в вузе» (Т.И. Ильина) [1; 5].

Результаты исследования. Исследование особенностей учебной и профессиональной мотивации студенток первого курса проводилось на кафедре теории и методики гимнастики Волгоградской государственной академии физической культуры. В нём приняли участие 14 гимнасток - «художниц».

Вначале нами был проведён качественный анализ ведущих мотивов учебной деятельности для каждого обучающегося и выявлено преобладание внутренней или внешней мотивации их учебной деятельности. Интерпретация результатов проведена по методике А.А. Реана и В.А. Якунина [5] «Изучение мотивов учебной деятельности» и представлена на рисунке 1.

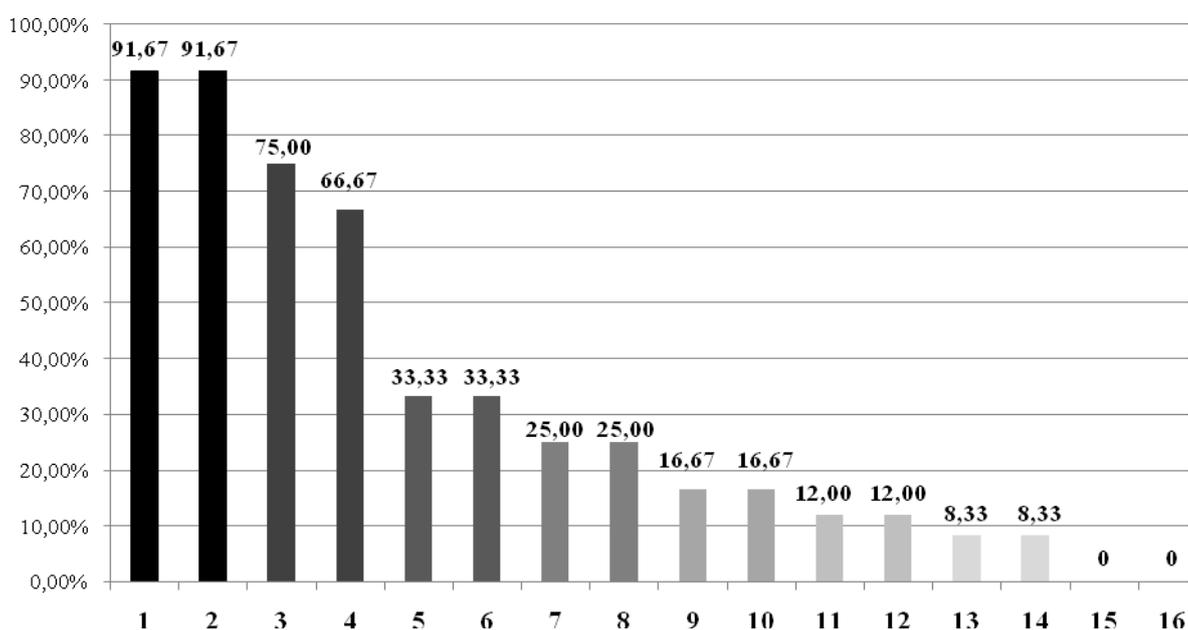


Рис.1. Иерархия мотивов к занятиям по специализации «художественная гимнастика» у студенток 1 курса

Примечание: **1** - стать высококвалифицированным специалистом; **2** - обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности; **3** - приобрести глубокие и прочные знания; **4** - получить диплом; **5** - успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»; **6** - постоянно получать стипендию; **7** - успешно продолжить обучение на последующих курсах; **8** - получать интеллектуальное удовлетворение; **9** - достичь уважения преподавателей; **10** - не отставать от сокурсников; **11** - избежать осуждения и наказания за плохую учебу; **12** - добиться одобрения родителей и окружающих; **13** - не запускать изучение предметов учебного цикла; **14** - быть примером для сокурсников; **15** - быть постоянно готовым к очередным занятиям; **16** - выполнять педагогические требования.

В ходе анализа результатов нами выявлены наиболее значимые для студенток мотивы. Приоритетными из них являются «стать высококвалифицированным специалистом» и «обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности» (91,67%). Далее в порядке убывания значимости: «приобрести глубокие и прочные знания» (75%) и «получить диплом» (66,67%). Остальные мотивы имеют значение для трети и менее в группе опрашиваемых, два из предложенных не были выбраны никем.

Далее путём применения методики Ильиной Т. И. [1] диагностировалась мотивационная сфера студенток. В частности, выявлялись ведущие мотивы их учебно-профессиональной деятельности. Оценка результатов проводилась по трём шкалам: «приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов).

Полученные результаты, представлены на рисунке 2.

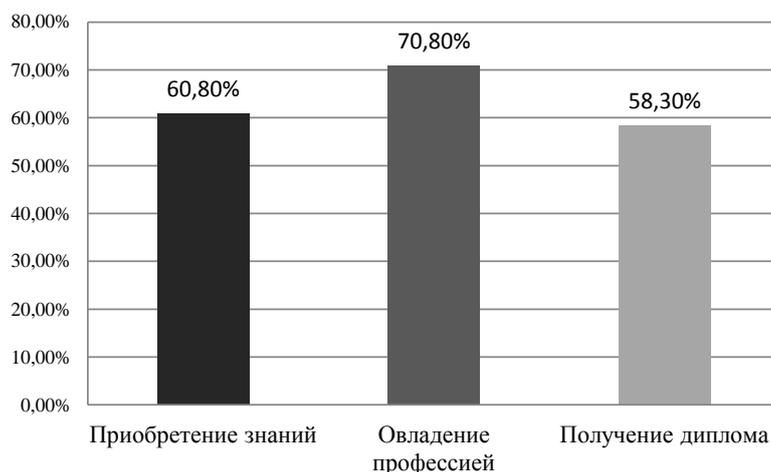


Рис.2. Приоритетные мотивы учебно - профессиональной деятельности студенток 1 курса специализации «художественная гимнастика»

В результате диагностики выяснилось следующее. Для студенток первого курса наибольшую выраженность имеет мотив «овладение профессией» (70,8%). Показатель мотива «приобретение знаний» снижен по сравнению с первым. Он является преобладающим для 60,8% обучающихся. Наиболее слабо выражен мотив получения диплома, который показан в приоритете у 58,3 % гимнасток - «художниц».

Таким образом, можно заключить, что у студенток первого курса специализации «художественная гимнастика» преобладают внутренние мотивы обучения, учебная мотивация выражена в плане выработки практических профессиональных навыков. При этом на фоне высоких показателей профессиональной мотивации уровень мотивации получения теоретических знаний ниже.

Заключение. Низкий уровень стремления студентов непосредственно к процессу обучения предполагает смещение акцентов в работе преподавателя в сторону развития знаниевого компонента обучения. Механизм формирования мотивации в этом случае предполагает два пути:

1. Воздействие на эмоционально - познавательную сферу обучения, что предполагает переосмысление потребностей, системы ценностей и отношения к действительности путём возбуждения интереса и положительных эмоций.

2. Воздействие на деятельность сферу, что происходит через удовлетворение тех или иных потребностей через специально организованные условия обучения, а затем формирование новых потребностей.

С учётом возрастных особенностей студенток, а также специфики художественной гимнастики, нами представлены следующие рекомендации:

- формирование у начинающих тренеров четкого понимания многосторонности тренерской работы и разноплановости знаний, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности;

- понимание значимости метапредметных связей, изучаемых в данном материале.

Подводя итог сказанному, можно заключить, что изучение особенностей учебной мотивации студентов и ее структуры, знание мотивов, побуждающих их к работе, а также их иерархии поможет решить задачи повышения качества образовательной деятельности в процессе подготовки специалистов в избранном виде спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Ильина Т.И. Методика изучения мотивации обучения в вузе [Электронный ресурс] / Т. И. Ильина. – Режим доступа. – <http://testoteka.narod.ru/ms/1/05.html> (дата обращения: 24.01.2015).
2. Гнездилова Л. Б., Факторы, влияющие на развитие мотивации обучения студентов в вузе / Л. Б. Гнездилова, М. А. Гнездилов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 1246–1250. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970264.htm>
3. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно - тренировочной работы по художественной гимнастике /Л.А. Карпенко // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- №2(24). – 2007.- С. 22-27.
4. Одегов, Ю.Г. Мотивация персонала: учебное пособие. Практические задания (практикум). / Ю.Г. Одегов, Г.Г. Руденко, С.Н. Апенько, А.И. Мерко.- М.: Издательство «Альфа-Пресс».- 2010.- 640 с.
5. Реан А.А. Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов [Электронный ресурс] / А. А. Реан, В. А. Якунин. – Режим доступа. – <http://testoteka.narod.ru/ms/1/06.html> (дата обращения: 24.01.2015).

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Штанько Т. В., студент, larrarte@mail.ru

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

Аннотация. В статье раскрыты такие немаловажные моменты как правила безопасного спортивного туризма, подготовка студентов к первым походам по Ленинградской области (Ястребиное озеро, Вепский лес, Мыс Марьин нос и др.). Техника пешеходного туризма, выработанная специалистами и проверенная не одним поколением туристов, позволяет без потерь преодолевать самые сложные препятствия. Люди, по-настоящему увлеченные туризмом, как правило, никогда не бросают этот спорт. Обучающиеся Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета являются постоянными участниками не только вузовских соревнований, но и региональных. Сборная команда университета стабильно входит в десятку лучших среди вузов города.

Ключевые слова: активный отдых, поход, студент, спорт, туризм.

SPORTS TOURISM AS A FORM OF ACTIVE RECREATION IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Shtanko T.V., student

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

Abstract. The article reveals such important points as the rules of safe sports tourism, preparation of students for the first hikes in the Leningrad region (Yastrebinoe Lake, Vepsky forest,

Cape Maryin nos, etc.). The technique of walking tourism, developed by specialists and tested by more than one generation of tourists, allows you to overcome the most difficult obstacles without loss. People who are really passionate about tourism, as a rule, never give up this sport. Students of the St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering are constant participants not only in university competitions, but also in regional ones. The team of the university is consistently among the top ten among the universities of the city.

Keywords: active rest, hike, student, sport, tourism.

Пешеходный туризм является одной из форм современного спортивного туризма. Многие авторы считают, что востребованность в активном отдыхе и сочетающиеся в пешеходном туризме физические и психоэмоциональные нагрузки, оздоровительные силы природы, длительное неформальное общение, в условиях гиподинамии, информатизации образования, а в 2020-2021 г. еще и вынужденным локдауном делают данный вид спорта все более популярным в молодежной среде как в Российской Федерации, так и за рубежом. Помимо коммуникативной и оздоровительной функции студенты Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета (СПбГАСУ) отметили, что данный вид туризма помогает им развивать выносливость (считают 32 % респондентов), волевые качества и дисциплину (44,8 %), умение работать в команде (87 %).

В настоящее время пеший туризм начал развиваться в ряде вузов Санкт-Петербурга, именно поэтому у многих студентов данная тема вызывает интерес, а на вопрос: “Для чего Вы решили пойдти в поход?”, отвечают просто: “Чтобы хорошо чувствовать себя в походных или даже экстремальных условиях”.

На примере команды из СПбГАСУ мы смогли доказать, что самая обычная группа новичков способна пройти от 10 до 20 км в день. Ученые давно говорят про 10000 шагов, которые нужно выполнять ежедневно. Данная “норма” в походе превышает в 2,5- 3 раза, поэтому перед походом необходимо как следует подготовиться:

1. Медосмотр (спортивный врач университета оформлял допуск каждому из участников). Важно помнить, что все силы организма в непривычных условиях уходят на адаптацию к режиму, неприятной погоде, пониженной температуре, низкой концентрации кислорода, поэтому нужно четко следовать указаниям врача и руководителя похода.

2. Закаливание. Польза контрастного душа - неоценима, с помощью водных процедур с резким перепадом температуры сосуды быстрее расширяются и сокращаются, что позволяют быстрее привыкнуть к резким перепадам температур.

3. Физическая подготовка, в таблице 1 представлен примерный план тренировки на выносливость.

Таблица 1

Примерная программа улучшения уровня физической подготовки студентов перед походом

Неделя подготовки	Программа занятий	Методические рекомендации
1	Разминка (10-15 мин.). Основная часть (30-45 мин.): бег на 1-2 км, беговые упражнения, упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Заключительная часть (5-10 мин.): растяжка.	Для бега необходимо выбрать комфортный темп, так, чтобы была возможность преодолеть дистанцию. В заключительной части занятия необходимо особое внимание уделить обучению упражнений на растяжку нижних конечностей.

2	<p>Разминка (10-15 мин.).</p> <p>Основная часть (30-45 мин.): бег на 1-3 км, беговые упражнения, круговая тренировка.</p> <p>Заключительная часть (5-10 мин.): дыхательные упражнения.</p>	<p>Во время кроссовой подготовки рекомендуется использовать утяжелители до 3 кг. При составлении круговой тренировки особое внимание уделить станциям на развитие мышц КОРа. Комплекс йоги для вестибулярной тренировки. В заключительную часть целесообразно включать дыхательные упражнения по системе Стрельниковой, Бутейко, йоговские дыхательные практики.</p>
3-6	<p>Разминка (10-15 мин.).</p> <p>Основная часть (30-45 мин.): бег на 2-5 км, беговые упражнения, упражнения для укрепления мышц спины и пресса.</p> <p>Заключительная часть (5-10 мин.): элементы самомассажа.и</p>	<p>При выборе меньшей дистанции необходимо использовать утяжелители. Нужно постепенно довести недельный объем бега до 15 км. Включение упражнений с собственным весом тела.Необходимо включать в тренировку передвижение по лестнице (наступать на каждую ступеньку).</p>

Наиболее распространенные маршруты в Ленинградской области среди студенческих команд СПбГАСУ:

1. Вепский лес (Ленинградская область, 300 км от Санкт-Петербурга). Помимо богатой истории и интересной местности в этом лесу можно устроить маршруты различной длины, начиная от 5 км заканчивая 50.

2. Мыс Марьин нос (мыс во Всеволожском районе, в акватории Ладожского озера). Низкий мыс, покрытый лесом и кустарником ограничивает с востока бухту Морье, а с запада бухту Петрокрепость, песчаные берега с большим количеством валунов и камней, окаймлен отмелью. Это отличное место для новичков маршрут походасоставляет 10 км.

3. Ястребиное озеро (находится на границе с Республикой Карелия). Здесь можно увидеть нетронутый лесной ландшафт, искупаться в чистой воде и полюбоваться живописными скалами. Общий путь составит 10-16 км.

Спортивный туризм в наше время развивается стремительными шагами, а такие виды как пешеходный туризм становятся доступными и для новичков. Пешеходный туризм позволяет улучшить физическую подготовку, функциональное состояние кардиореспираторной системы. Анализируя отзывы обучающихся можно сделать вывод, что наибольшую ценность для участников похода представляет возможность разрядки - как физической, так и эмоциональной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Кусков, Джаладян: Основы туризма, 2021. - 396 С.
2. Юрий Шаруненко: Рекреационный туризм, 2014
3. Михаил Кречмар, : Книга путешественника, или Дзэн-туризм, 2007. - 136 С.

<https://travel.rambler.ru/>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ ДЛЯ ЮНОШЕЙ-СТАРШЕКЛАСНИКОВ

*Шмат В.А., 9421350@mail.ru
Колесникова Н.Н., к.п.н., доцент, natalia-iul1@yandex.ru
Полесский государственный университет
Беларусь, Пинск*

Аннотация. В статье представлены данные, доказывающие эффективность атлетической гимнастики как средства улучшения показателей физической подготовленности юношей 16-17 лет. В качестве экспериментальной группы была определена группа юношей, обучающихся в школах города и приступивших к занятиям атлетизмом непосредственно во время начала эксперимента. Были разработаны три комплекса атлетической гимнастики для повышения уровня развития физических качеств юношей. Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнивались с показателями физической подготовленности их сверстников, не посещавших занятия в атлетической гимнастикой и составлявших контрольную группу. Статистический анализ полученных данных позволил определить, что в результате занятий атлетическими упражнениями, прирост показателей всех исследуемых физических качеств у старшеклассников, составивших экспериментальную группу оказался достоверно ($p < 0,05$) выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

Ключевые слова: атлетизм, старшеклассники, физические качества, эффективность.

EFFECTIVENESS OF ATHLETIC TRAINING FOR YOUNG HIGH SCHOOL STUDENTS

*Shmat V.A., 9421350@mail.ru
Kolesnikova N.N., PhD, associate professor, natalia-iul1@yandex.ru
Polessky State University
Belarus, Pinsk*

Abstract. The article presents data proving the effectiveness of athletic gymnastics as a means of improving the physical fitness of young men aged 16-17 years. As an experimental group, a group of young men who were studying in the city's schools and started practicing athleticism immediately at the beginning of the experiment was identified. Three sets of athletic gymnastics were developed to increase the level of development of physical qualities of young men. The results obtained during the experiment were compared with the indicators of physical fitness of their peers who did not attend classes in athletic gymnastics and formed a control group. Statistical analysis of the obtained data allowed us to determine that as a result of athletic exercises, the increase in indicators of all the studied physical qualities in high school students who made up the experimental group was significantly ($p < 0.05$) higher than in their peers from the control group.

Keywords: athleticism, high school students, physical qualities, efficiency.

Введение. Занятия атлетической гимнастикой приобретают в настоящее время все большую популярность среди молодежи. Большое разнообразие методик занятий, возможность дозировать нагрузки делает атлетизм доступным для использования в физическом воспитании различных возрастных групп населения. Как достаточно молодой вид спорта, атлетизм еще не в полной мере исследован и нуждается в научном обосновании и уточнении многих спорных, на взгляд ученых, положений [2, 3, 8, 9, 10].

Так, требует дополнительных исследований вопрос о возможности использования атлетической гимнастики как средства улучшения физической подготовленности старшеклассников [1, 4, 6, 7, 13]. При этом проблема повышения уровня двигательной (физической) подготовленности подрастающего поколения чрезвычайно актуальна и социально значима [4, 8, 11, 12, 14]. Уровень физической подготовленности подрастающего поколения является также отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования в стране [9, 10].

Цель исследования – оценить эффективность атлетической гимнастики как средства воспитания физических качеств юношей 16-17 лет.

Материалы и методы исследования. Решение поставленных задач определило выбор следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение шести месяцев на базе ГУ «ДЮСШ г. Лунинца». В качестве экспериментальной (ЭГ) группы была определена группа юношей 16-17 лет, обучающихся в школах города и приступивших к занятиям атлетизмом непосредственно во время начала эксперимента. Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнивались с показателями физической подготовленности их сверстников, не посещавших занятия в атлетической гимнастикой и составлявших контрольную группу (КГ). Использовались общепринятые методы статистики [5].

Результаты оценки физической подготовленности испытуемых позволили отметить недостаточный уровень развития физических качеств, в сравнении, с данными возрастных оценочных таблиц (таблица 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юношей 16-17 лет

Группа	Показатели физической подготовленности (М+m)			
	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание – разгибание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
ЭГ	4,0±0,02	52±0,21	179,1±0,04	8,3±0,19
КГ	4,0±0,02	53±0,18	179,6±0,03	8,3±0,19
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

В сгибании-разгибании рук в висе на высокой перекладине средний показатель составил 4,1 подтягивания. В сгибании-разгибании туловища в положении лежа испытуемые в среднем смогли выполнить упражнение 52,5 раза. Показатель качества ловкости при выполнении теста «челночный бег» в среднем составил 8,3 секунды. При выполнении прыжка в длину с места, результат скоростно-силовых качеств испытуемых равнялся в среднем 179,35 сантиметрам. При этом не отмечено достоверных различий в уровни развития исследуемых физических качеств юношей экспериментальной группы от их сверстников из контрольной группы ($P > 0,05$).

Исходя из результатов предварительного исследования и анализ научно-методической литературы, нами были разработаны три комплекса атлетической гимнастики для повышения уровня развития физических качеств юношей 16-17 лет.

Первый комплекс рассчитан на самостоятельное выполнение в домашних условиях. Его цель – помочь втянуться в работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим. Для выполнения этих упражнений не потребуются никакие снаряды, кроме гимнастической палки, которую легко приобрести. Два других комплекса выполнялись в условиях тренажерного зала под руководством тренера.

Об эффективности использования атлетизма, как средства воспитания физических качеств юношей можно судить по величине динамики результатов их физической подготовленности за период эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юношей контрольных и экспериментальных групп в конце педагогического эксперимента

Группа	Показатели физической подготовленности (M+m)			
	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание- разгибание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, с
Э	11	82	231,0±0,07	7,7±0,19
К	6	59	183,6±0,04	8,2±0,19
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Так показатели в упражнении «подтягивание» у юношей экспериментальной группы увеличились на 7 раз, средний показатель составил 11 раз. В контрольной группе также наблюдались положительные изменения - показатель увеличился на 2 раза, а средний результат в данном упражнении равнялся 6 подтягиваниям.

Анализ показателей в контрольном упражнении для мышц брюшного пресса позволил зарегистрировать их прирост в экспериментальной группе на 30 раз, а в контрольной группе - на 6 раз. Таким образом, средний показатель в данном упражнении юношей 16-17 лет экспериментальной группы составил 82 раза, а у сверстников контрольной группы - 59 раз. Длина прыжка с места у юношей контрольной группы увеличилась на 4 сантиметра, а у юношей экспериментальной группы - на 51,9 сантиметра. Средний показатель прыжка в длину с места у юношей контрольной группы составил 183,6 сантиметра, у сверстников из экспериментальной группы - 231 сантиметр.

Анализ результатов челночного бега 3x10 м у юношей экспериментальной группы позволил выявить улучшение результатов на 0,6 секунды, у юношей контрольной группы на 0,1 секунды. При этом средний показатель в данном физическом упражнении в экспериментальной группе в конце исследования составил 7,7 секунды, в контрольной группе - 8,2 секунды.

Статистический анализ полученных данных позволил определить, что в результате занятий атлетическими упражнениями, прирост показателей всех исследуемых физических качеств у старшеклассников, составивших экспериментальную группу оказался достоверно ($P < 0,05$) выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

Выводы. В результате исследования физической подготовленности юношей 16-17 лет установлено, что обследуемые имеют низкие показатели во всех исследуемых двигательных качествах по сравнению с данными возрастных оценочных таблиц. С целью развития силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств у старшеклассников целесообразно использовать средства атлетизма. В результате занятий данным видом физических упражнений, показатели вышеперечисленных физических качеств достоверно ($P < 0,05$) улучшились.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2011. – С. 72.

2. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравчинин, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.

3. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин //

Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.

4. Врублевский, Е.П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская, Г.И. Нарский // Здоровье для всех. - 2010. - № 2. - С. 9-11.

5. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.

6. Колесникова, Н.Н. Развитие скоростно-силовых способностей у школьников 15-16 лет средствами футбола / Н.Н. Колесникова, О.В. Лимаренко // Экология. Здоровье. Спорт: сборник науч. статей VII Международной научно-практической конференции / Забайкал. гос. ун-т. – Чита. – 2017. – С. 590- 595.

7. Лимаренко, О.В. Динамика некоторых показателей физической выносливости школьников 12-15 лет / О.В. Лимаренко, А.А. Лимаренко // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта: сб. ст. и тезисов Всероссийской научно-практической конф с международным участием./ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим: Изд.ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – С. 32-39.

8. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.

9. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. – Челябинск, 2007. – 152 с

10. Макеева, В.С. Развитие личности в образовательном пространстве физической культуры / В.С. Макеева // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 2 (8). – С. 58-62; // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3(9). – С. 63-68.

11. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 3. - С. 40-43.

12. Скорина, А.А. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа / А.А. Скорина, Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - Т. 6. - № 1. - С. 56–60.

13. Misyura, A.A., Vrublevskiy, E.P. Albarkaayi D. Physical culture in the life of elementary school pupils // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2019. – № 3. – S. 197-202.

14. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. // Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - №4.- p.3-

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Шумихина И.И., к.б.н., доцент, shuma66@mail.ru

Гуштурова И.В., к.б.н., доцент, gushturova_iv@mail.ru

Князев А.П., к.п.н., доцент, shuma66@mail.ru

*Удмуртский государственный университет
Россия, Ижевск*

Аннотация. Одной из важнейших, современных задач горнолыжного спорта является выделение ведущих качеств, от которых зависит успех, как начинающих, так и профессиональных горнолыжников при выступлении на соревнованиях. При подготовке юных горнолыжников особое внимание следует уделять не только развитию силовых качеств, выносливости, скоростной выносливости, быстроты, но и

таким важнейшим в этот период качествам, как ловкость и координация движений, т.к. в данном виде спорта спортсмен должен на большой скорости преодолевать разные по рельефу трассы с неровностями и поворотами, а также должен уметь быстро и точно реагировать на любые изменения. Изучено влияние специальных упражнений на координационные способности у юных горнолыжников. Показано, что использование в тренировочном процессе упражнений на фитболах, разновидности кувырков и стоек, прыжков на скакалке, батуте, упражнений на полусферах эффективно воздействуют на координационные способности юных горнолыжников.

Ключевые слова: юные горнолыжники, координационные способности, специальные упражнения.

SPECIAL EXERCISES INFLUENCE ON COORDINATION ABILITY IN YOUNG SKIERS

Shumikhina I.I., PhD, associate professor, shuma66@mail.ru

Gushturova I.V. PhD, associate professor, gushturova_iv@mail.ru

Knyazev A.P., PhD, associate professor shuma66@mail.ru

Udmurt State University

Russia, Izhevsk

Abstract. One of the most important, modern tasks of alpine skiing is to highlight the leading qualities on which the success of both beginners and professional skiers depends on competing. When preparing young skiers, special attention should be paid not only to the development of strength qualities, endurance, high-speed endurance, speed, but also to such important qualities during this period as agility and coordination of movements as in this sport, the athlete must react at high speed to different terrain with irregularities and turns, and must also be able to quickly and accurately respond to any changes. The influence of special exercises on the coordination abilities of young alpine skiers has been studied. It is shown that the use in the training process of exercises on fitballs, a variety of somersaults and stands, jumping rope, trampoline, exercises on hemispheres effectively affect the coordination abilities of young alpine skiers.

Keywords: young skiers, coordination skills, special exercises.

Актуальность. Эффективность повышения спортивного мастерства юных горнолыжников во многом определяется степенью управления тренировочным процессом. Техническая подготовка в современных горных лыжах играет решающую роль. В горнолыжном спорте она в значительной степени осуществляется за счет развития скоростно-силовых качеств, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам [1]. Спортсмены, которые по-настоящему технически сбалансированы, координированы могут добиваться успеха во всех дисциплинах горных лыж, фристайле, ски - кроссе и т.д. Умение ставить, корректировать и поддерживать технику одна из главных задач тренера-преподавателя в процессе планирования тренировочного процесса, сборов и соревнований. Особенно важно развивать координационные способности в младшем школьном возрасте, так как этот период является сенситивным периодом для развития координационных способностей [2,3].

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать технологию воспитания координационных способностей юных горнолыжников тренировочных групп 1-2 года подготовки. Всего в исследовании приняло участие 20 мальчиков в возрасте 11-12 лет (10 мальчиков составили контрольную группу и 10 экспериментальную группу). Исследования проходили на базе горнолыжного комплекса «Нечкино» Удмуртской республики, с ноября месяца. Контрольная группа тренировалась по программе по горнолыжному спорту, разработанной на основе нормативных документов,

регламентирующих работу спортивных школ. Экспериментальная группа проводила тренировочные занятия по разработанной нами программе, в которой были включены комплексы общеподготовительных упражнений с координационной направленностью. Для становления базовых умений горнолыжников, применялись разновидности выпрыгиваний (2-3 упражнения), комплексы упражнений на «шведской стенке», упражнения на фитбол для формирования равновесия; разновидности кувырков и стоек; прыжков на батуте; имитационных упражнений.

Из традиционных средств гимнастики также применялись такие как «равновесие», висы на прямых и согнутых руках; упражнение «колесо» и шпагаты; упражнения на одной ноге и на полусфере (BOSU); прыжки на скакалке.

Результаты исследования. При изучении показателей пробы Ромберга, изучающей состояние координационной функции, выявлено, что на I этапе у юных горнолыжников контрольной группы результат данной пробы равен $11 \pm 0,2$ сек, что свидетельствует о неудовлетворительном состоянии координационной функции. У юных горнолыжников в экспериментальной группе средний показатель пробы Ромберга практически одинаков с их сверстниками из контрольной группы, и составляет $11,4 \pm 0,7$ сек, что также свидетельствует о неудовлетворительном состоянии координационной функции. Таким образом, сравнительный анализ показателей пробы Ромберга у юных горнолыжников контрольной и экспериментальной групп на I этапе исследования показал, что уровень развития координационных способностей одинаковый. При изучении показателей двигательных тестов нами выявлено, что средний результат в челночном беге 3×10 м у юных горнолыжников контрольной группы при фоновых исследованиях равен $7,97 \pm 0,1$ сек. Со средним и выше среднего результатом пробежало эту дистанцию 46,2% спортсменов, с результатом ниже среднего – 53,8%. В экспериментальной группе средний результат в челночном беге равен $7,74 \pm 0,1$ сек. Со средним и выше среднего результатом пробегают дистанцию 53,8% спортсменов, ниже среднего – 46,2%. Так как между результатами в челночном беге 3×10 м у юных горнолыжников контрольной и экспериментальной групп не выявлен статистически значимых различий, можно сделать вывод, что уровень динамических координационных способностей при фоновых исследованиях у них одинаков. Средний результат в тесте три кувырка вперед у юных горнолыжников контрольной группы на начальном этапе равен $4,9 \pm 0,3$ сек, что согласно нормативным требованиям соответствует среднему уровню подготовленности. Со средним и выше среднего результатом преодолевают эту дистанцию 38,5% юных горнолыжников, ниже среднего – 61,5%. В экспериментальной группе средний результат в выполнении теста три кувырка вперед равен $4,7 \pm 0,3$ сек, что согласно нормативным требованиям соответствует среднему уровню подготовленности. Со средним и выше среднего результатом выполняют тест 61,5% юных горнолыжников, ниже среднего – 38,5%. Так как, результат в тесте три кувырка вперед у спортсменов контрольной и экспериментальной групп на I этапе исследования отличается незначительно, можно сделать вывод, что уровень подготовленности у них также одинаков.

При изучении результата в тесте ловля линейки, характеризующий реагирующую способность, под которой понимается умение быстро отвечать на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с меняющимися внешними условиями, выявлено, что у юных горнолыжников контрольной группы результат в среднем составляет $7,2 \pm 0,7$ см, что оценивается как выше среднего результата. У юных горнолыжников экспериментальной группы показатель в тесте равен $7,4 \pm 1,1$ см, что также оценивается как выше среднего.

Однако, необходимо отметить, что данный возрастной период у спортсменов наблюдается некоторое снижение в проявлениях точности, рациональности координаций, что требует организации специальной двигательной подготовки,

предусматривающей акцентированное развитие слабых координаций при использовании системы специально-подготовительных и специальных упражнений.

При повторных исследованиях средний результат в тесте три кувырка вперед у юных горнолыжников контрольной группы улучшается на 2,1% и составляет $4,7 \pm 0,1$ сек, что соответствует выше среднему уровню подготовленности. Со средним и выше среднего результатом выполняют данный тест 69,2% горнолыжников, ниже среднего – 30,8%. В экспериментальной группе средний результат теста три кувырка вперед при повторном тестировании также улучшается в среднем на 4,3% ($P < 0,05$) и составляет $4,5 \pm 0,1$ сек, что соответствует выше среднему уровню подготовленности. Со средним и выше среднего результатом выполняют комплекс 53,8% спортсменов, ниже среднего – 46,1%. Сравнение результата в тесте три кувырка вперед на II этапе исследования показало, что результат лучше у юных горнолыжников экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной на 3,7% ($P < 0,05$). Таким образом, при повторном тестировании выявлено, что уровень подготовленности в этом тесте и прирост результата выше у юных горнолыжников экспериментальной группы, что свидетельствует об эффективности применяемой методики.

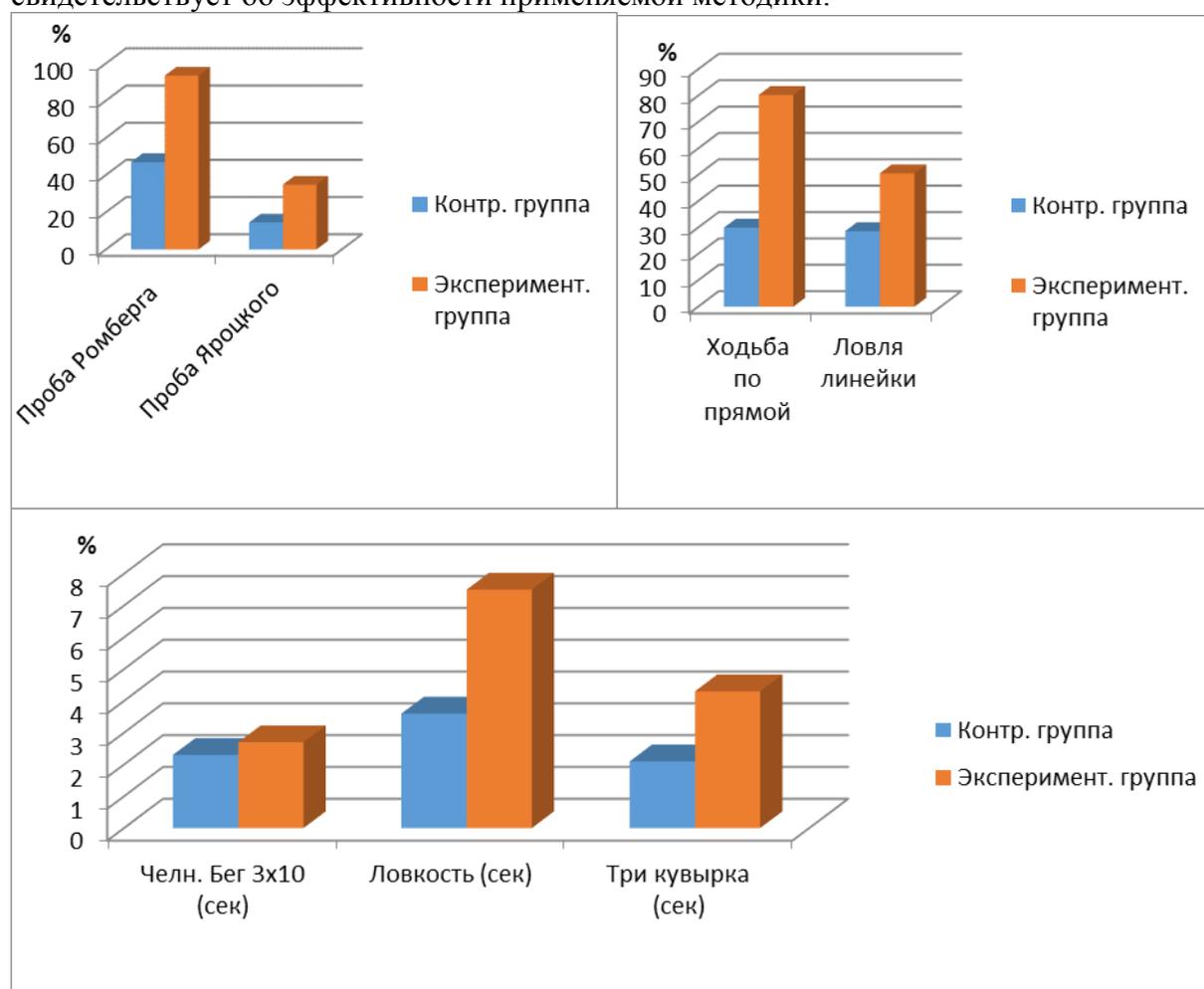


Рис.1. Прирост показателей функциональных проб у юных горнолыжников 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп при повторном тестировании в процентном соотношении

Средний результат в тесте ловля линейки у юных горнолыжников 11-12 лет контрольной группы при повторном тестировании улучшается в среднем на 28,7% ($P < 0,05$) и составляет $5,2 \pm 0,5$ см, что соответствует выше среднему уровню подготовленности. Средний и выше среднего результата отмечается у 53,8% спортсмена, ниже среднего – 46,1%. В экспериментальной группе средний результат ловля линейки при повторном тестировании также повышается в среднем на 50,6%

($P < 0,05$) и составляет $3,7 \pm 0,2$ сек, что соответствует выше среднему уровню подготовленности. Со средним и выше среднего результатом ловят линейку 69,2%, ниже среднего – 30,8%. Сравнение результатов в тесте ловля линейки при повторном тестировании выявило, что результат в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной на 28,8% ($P < 0,05$), как и прирост показателей в этом тесте. Таким образом, нами выявлено, что на II этапе исследования скорость реакции на ловлю линейки выше у юных горнолыжников экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что свидетельствует об эффективности предлагаемой методики тренировки.

Таким образом, при повторном изучении показателей двигательных проб, изучающих координационные способности, нами выявлено, что на II этапе исследования происходит улучшение результатов двигательных тестов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако выявлено, что прирост изучаемых показателей более выражен у юных горнолыжников 11-12 лет экспериментальной группы. Следовательно, предложенная нами методика тренировки координационных способностей у юных горнолыжников экспериментальной группы достаточно эффективна и может с успехом применяться в тренировочной деятельности. Очень важно подчеркнуть, что согласно литературным данным возраст 11-13 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Галеев А. Двигательные координации в системе подготовки спортсменов//Теория и практика физической культуры, 2011 - №7. - С 17-23.
2. Горяйников А. Горные лыжи и сноуборд. Карнинговая техника. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 240 с.
3. Кузнецова И.А. Сочетание тренировочных нагрузок различной интенсивности и восстановительных средств в подготовке горнолыжников-слаломистов 13-15 лет в соревновательном периоде: Дис. ... канд. пед. наук: Малаховка, 1999 -169 с.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Щадилова И.С., к.п.н., доцент, ishchad@mail.ru,
Видякина М.Ю., старший преподаватель
Российский университет транспорта
Россия, Москва*

Аннотация. В статье сравнивается ряд психофизиологических качеств у студентов-спортсменов и студентов, занимающихся физической подготовкой в рамках учебных занятий по физической культуре. Выявлено, что есть значительное превосходство по большинству психологических качеств у студентов, занимающихся спортом в вузе. Известно, что развитие данных качеств происходит в базисных упражнениях физической культуры, которые гармонично развивают всю сферу психофизиологии. Практика показывает, что физическая культура пока ещё не стала первостепенной потребностью для студентов, многие из которых занимаются каким-либо видом спорта, однако их индивидуально-психологические качества могли бы измениться, если бы они регулярно занимались практико-ориентированными направлениями. Выбирая для освоения вид спорта, обучающийся «погружается» как новое, для себя, информационное поле, так и получает практический опыт в освоении двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: игровые виды, индивидуально-психологические особенности личности, самостоятельные занятия, физическая культура студента.

ASSESSMENT OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS ENGAGED IN GAMBLING SPORTS

*Shchadilova I. S., PhD, associate professor, ishchad@mail.ru,
Vidyakina M. Yu., senior lecturer,
Russian University of Transport
Russia, Moscow*

Abstract. The article compares a number of psychophysiological qualities of student-athletes and students engaged in physical training in the framework of training sessions on physical education. It is revealed that there is a significant superiority in most of the psychological qualities of students involved in sports at the university. It is known that the development of these qualities occurs in the basic exercises of physical education, which harmoniously develop the entire sphere of psychophysiology. Practice shows that physical education has not yet become a primary need for students, many of whom are engaged in any kind of sport, but their individual psychological qualities could change if they regularly engaged in practice-oriented areas. Choosing to master a sport, the student "immerses" both a new information field for himself, and gets practical experience in mastering motor skills.

Keywords: game types, individual psychological characteristics of the individual, independent classes, physical education of the student.

Программа физической подготовки в российских вузах, как правило, строится с учетом потребностей, интересов и мотивов учащихся. Российский университет транспорта (РУТ(МИИТ)) не исключение. Студенты занимаются физической культурой в рамках учебных занятий и имеют возможность выбирать любой вид спорта на элективных курсах. Влияние разнообразных методов и подходов к обучению, применение восточно-оздоровительных практик, вовлечение в активную спортивно-массовую работу университета и привлечению молодого поколения к физкультурно-спортивной практике, позволяют развить интерес, получить устойчивую мотивацию к регулярным занятиям [3]. Такой практико-ориентированный подход позволяет молодым людям быть вовлеченными в спортивно-прикладную работу и осваивать любимые виды спорта, перенося привычку заниматься двигательной активностью и во внеучебное время, при этом в процессе выполнения программы по элективным курсам физической культуры и спорта – занимаются самостоятельно, контроль преподавателя осуществляется только в сессионный период [1,4].

Целью исследования было выявить в сравнительном плане индивидуально-психологические особенности студентов, занимающихся самостоятельно общефизической подготовкой и студентов-спортсменов. Перед нами стояла **задача** развить интерес и приобщить студентов к занятиям физкультурой в практико-ориентированных группах игровыми видами спорта. Мы предположили, что спортсмены-волейболисты обладают более высоким уровнем психофизиологических качеств, потому что регулярно выполняют упражнения, составляющие основу физической культуры личности, чем студенты, не вовлеченные в спортивные секции, так как они не регулярно занимаются физической культурой даже в рамках учебных занятий, либо вообще игнорируют таковые.

Методами исследования были определены беседа и тестирование 16-и факторный личностный опросник Р. Кеттелла. Методика была разработана Рэймондом Кеттеллом, автором одной из наиболее влиятельных теорий личности, согласно которой люди отличаются друг от друга по набору и степени выраженности у них отдельных независимых черт. В процессе экспериментального исследования личности Кеттелл выявил 16 биполярных личностных черт (факторов), степень развитости которых можно измерить с помощью опросника. Его опросник универсален, практичен, дает

многогранную информацию об индивидуальности человека. Преимущество заключается в возможности пройти тестирование онлайн в удобное время и в удобном месте.

Результаты и обсуждение. В исследовании принимали участие студенты не занимающиеся дополнительной спортивной деятельности – члены сборной команды Российского университета транспорта (РУТ(МИИТ)), по 20 человек в контрольной (КГ1) и экспериментальной группах (КГ2), по 10 мужчин и 10 женщин в возрасте 17- 22 лет.

По результатам беседы обнаружилось, что почти все студенты, занимающиеся КГ1 считают занятия физической культурой пустой тратой времени и стараются их игнорировать, учебные занятия ходят, чтобы поддержать физическую форму и получить зачет.

Полученные данные по тесту Кеттелла по факторам В, М, Q1 показали, что в КГ1 и в КГ2 высокий уровень интеллекта. Это имеет значение для специальных особенностей спортивной деятельности, которая опирается на адекватное восприятие различных параметров движений, гибкость, тактическое мышление, высокую концентрацию внимания, большую скорость восприятия и переработку информации [2].

По эмоционально-волевым качествам (С, G, I, O, Q3, Q4) 57% в КГ1 и 72% в КГ2 обладают их высоким уровнем, что может способствовать достижению их успехов в спортивной деятельности. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия (А, Н, F, E, Q2, N, L) ярко выявлены у 48% в КГ1 и 81% в КГ2.

Наличие коммуникативности ведет к прочным психологическим отношениям и только усиливает желание продолжать эту спортивную деятельность. По фактору I «тревога» показатель у всех студентов ОФП находится на среднем уровне и ниже среднего у студентов-спортсменов. По фактору II «экстраверсия» наблюдаются высокие показатели у 80%, КГ2 хорошо улаживают и поддерживают социальные и межличностные контакты. В данной группе испытуемых не выявлено интровертов.

Обнаружена высокая стабильность по фактору III «чувствительность» у 20% в КГ1 свойственна уравновешенность, решительность, жизнерадостность, предприимчивость, ориентировка на очевидное, трудности из-за поспешных действий, в КГ2-64 %.

В КГ1 20% показатель по данному фактору ниже среднего, что характеризуется хрупкой эмоциональностью, чувствительностью к тонкостям, художественной мягкостью, спокойствием. У всех остальных стабильность и реактивная уравновешенность в границах нормы. По фактору IV «конформность» в этой группе все имеют средние показатели: они подчиняются правилам, поставленным в спортивной деятельности в сочетании с проявлением смелости, независимости, агрессивности, хваткости, сообразительности и быстроты. Сравнение психологических свойств студентов в КГ1 со спортсменами из КГ2 показало следующее. Факторы эмоционально-волевых качеств (С, G, I, O, Q3, Q4) у обеих групп имеют ярко выражены. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия (А, Н, F, E, Q2, N, L) у КГ1 в среднем несколько выше, чем у спортсменов. КГ1 отличаются повышенным уровнем экстраверсии, социально открыты, хорошо связывают и поддерживают межличностные контакты. В КГ2 интеллектуальные способности более высокие, потому что несравненно большие требования спортивной деятельности, которая базируется на выполнении упражнений в рамках общей физической культуры, что активизирует развитие следующих качеств: быстрый прием и переработку информации, быстрые и точные дифференцированные реакции, высокая антиципация. Как в КГ1, так и в КГ2 одинаково высокая оценка динамичной стабильности: они предприимчивы, решительны, не унывают, ориентируются на очевидное, трудности преодолевают немедленными действиями, без размышлений. Эти особенности характерны для юношества, не зависимо от основной деятельности.

Сравнительный анализ результатов двух гендерных групп в КГ1 и в КГ2 показал, что все имеют высокие интеллектуальные способности (В). По фактору Q1 женщины имеют более высокий показатель, они более радикальны: у них выше интеллектуальные интересы, и

они обладают большими сомнениями по поводу фундаментальных проблем, они ко всему относятся скептически, стремятся быть хорошо информированными. Средние результаты по всем остальным факторам с незначительным расхождением у мужчин и женщин показали, что стремятся к одним целям и задачам, связанным одной деятельностью и интересом. Показатель по фактору I «тревожность» находится в средних границах. Это обозначает, что тревожность является ситуационной и может быть более или менее высокой в зависимости от условий спортивной деятельности, как у женщин, так и у мужчин. Показатель по фактору II «экстраверсия» располагается в рамках среднего уровня, и это значит, что в целом и мужчины, и женщины устанавливают и поддерживают социальные контакты. Показатель по фактору III «реактивная уравновешенность и стабильность» у мужчин и у женщин находится в границах нормы. Показатель по фактору IV «подчиненность» у мужчин и женщин располагается в средних значениях. Уисследуемых, подчиненность ограничивается правилами, определенных спортивной деятельностью и в сочетании смелости и независимости помогает достигать высоких результатов.

Вывод. Разнообразие и сложность задач, стоящих перед образованием студентов в области физической культуры, предполагает активный поиск оптимальных путей создания условий для повышения мотивации к занятиям физической культурой. Анализ психоэмоционального состояния обучающихся показал, что студенты, которые занимаются двигательной активностью не только в рамках занятий физической культурой, но и выбирают дополнительную возможность приобщиться и изучить какой-либо вид спорта, имеют очевидное преимущество в управлении регуляционных и адаптационных механизмов своей психоэмоциональной составляющей личности, при этом гендерный фактор не имеет критического значения отличия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Изаак С.И. Проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом [Текст] / С.И. Изаак, И.С. Щадилова, Е.А. Миронова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.2020. №7. С. 149-152.
2. Кеттелл Р. Многофакторный личностный опросник[Электронный ресурс]//<https://psytests.org/cattell/16pfA.html> (дата обращения: 12.01. 2021).
3. Постол О.Л. Повышение психофизических качеств студентов транспортного вуза на занятиях по физической культуре с применением восточных оздоровительных практик /О.Л. Постол, О.Н. Панкратова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2019. - № 4 (170). - С. 262- 265.
4. Щадилова И.С., Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физической культурой» и «Элективные курсы по физической культуре» [Текст] / И. С. Щадилова, Г.А. Смирнова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.2020. №1. С. 358-362.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕРВИСНЫХ УСЛУГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ В УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА)

*Яковлев А.Н., к.п.н., доцент, Yak-33-c1957@mail.ru
Полесский государственный университет
Беларусь, Пинск*

Аннотация. В статье раскрываются особенности функционирования спортивных объектов вуза в условиях влияния внешних факторов, которые значительно повышают роль и значение маркетинга и менеджмента для оказания сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности для различных групп населения. Для

данного вида физкультурно-спортивной деятельности механизм взаимодействия ППС и вспомогательных служб зависит от инновационных решений, предложенных службой маркетинга и менеджмента, когда влияние внешних факторов обострило проблемы конкуренции в социуме. Анализ содержания и направленности управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг показал, что: структурирование конкуренции на ценовую и неценовую дает возможность организовать математически строгое исследование управления маркетингом вуза по оказанию сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности при организации активной рекламной политики.

Ключевые слова: вуз, сервисные услуги, оздоровительная направленность, спортизация.

THE USE OF HEALTH-IMPROVING AND SPORTS-ORIENTED SERVICES (AS IN THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY ACTIVITY)

*Yakovlev A. N., PhD, associate professor, Yak-33-c1957@mail.ru
Polessky State University
Belarus Pinsk*

Abstract. The article reveals the features of the functioning of sports facilities of the university under the influence of external factors, which significantly increase the role and importance of marketing and management for the provision of health and sports services for various groups of the population. For this type of physical education and sports activity, the mechanism of interaction between teaching staff and support services depends on innovative solutions proposed by the marketing and management service, when the influence of external factors has exacerbated the problems of competition in society. The analysis of the content and direction of marketing management of the enterprise in the field of sports and health services showed that: structuring competition into price and non-price makes it possible to organize a mathematically rigorous study of the marketing management of the university for the provision of health and sports services in the organization of an active advertising policy.

Keywords: university, service services, wellness orientation, sportization.

Введение. На современном этапе развития спорта происходят постоянные трансформации, которые приводят в движение механизмы регулирования физкультурно-спортивной деятельности, которая выступает базовой основой формирования здоровья школьников и студентов, так как появление новых видов спортивных практик требует инновационных решений в аспекте поиска эффективности [2, 3, 6, 8, 10, 12].

Состояние здоровья школьников и студентов вызывает крайнюю озабоченность, так как отражает уровень взаимоотношений личности и общества [6, 7, 8, 11]. Указывается на необходимость учета отраслевых особенностей управления, что представляет собой единую систему взаимодействия заинтересованных сторон, независимо от ведомственной принадлежности для удовлетворения потребностей исследуемого контингента в двигательных действиях [1, 4, 5].

Процесс управления и менеджмент выходят на тот уровень, при котором наиболее отчетливо прослеживаются особенности смешанной экономики, когда спорт как «религия нового времени» влияет на жизнь «живых систем» в условиях либерализации общественной жизни [9]. Вместе с тем, научные публикации не в полной мере раскрывают этот механизм трансформации и подготовки, что подтверждается данными статистики [4, 5, 9]. В условиях пандемии и финансового кризиса в полной мере раскрываются социальные проблемы, что определяет актуальность темы исследования.

Наличие противоречий в процессе физического образования будущих менеджеров, их физкультурно-спортивной компетентности, можно охарактеризовать, следующим образом: потребность общества в менеджере не согласуется с ценностными ориентациями олимпийского образования; социальный статус (для «общества и себя») прослеживается в виде качественных показателей индивидуальной, коллективной деятельности; несогласованность деятельности с сущностными характеристиками и компетентностью менеджера в ходе физического образования.

Цель исследований. Изучить особенности управления спортивными объектами вуза в контексте деятельности служб маркетинга и менеджмента, направленной на укрепление здоровья различных групп населения в процессе оказания сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности.

Организация и методы исследований. В рамках разработанного нами плана педагогического эксперимента одна, произвольным образом выбранная группа, была контрольной (23 человека). В ней проводились только оздоровительные занятия по стандартным методикам. Другая группа была экспериментальной группой (19 человек).

Результаты исследований и их обсуждение. Целенаправленное привлечение различных групп населения к занятиям на базе ЦФКиС Полесского государственного университета осуществляется при построении системы управления маркетингом спортивных сооружений в условиях влияния внешних факторов. Содержание системы управления маркетингом спортивных объектов вуза дополняется применением принципов сетевого маркетинга, основанного на использовании интереса занимающихся к привлечению новых членов в группы здоровья.

Причины, мешающие занятиям спортом: нехватка времени, удаленность спортивных сооружений; нет финансовых ресурсов для посещения спортивных секций. Особую значимость имеют информационные ресурсы, так как формирование «спортивного мировоззрения» или «спортизация» - это результат продвижения сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности.

Проблемы в деятельности руководителей детско-юношеской спортивной школы, главным образом, связаны с отсутствием системного анализа комплексных маркетинговых программ федераций по видам спорта на всех уровнях, поиск новых форм в условиях влияния внешних факторов затруднён, что снижает их значимость и роль в жизни общества и личности.

Проектирование деятельности менеджеров сопряжено с критериями знаний, умений, навыков и психической саморегуляции и самоконтроля для понимания сущностных характеристик физической культуры (рис. 1).



Рисунок 1. Процентное содержание причин, мешающих занятиям физической культурой

Это состояние аксиологического компонента: информационно-познавательного - 33,0%; оценочно-мотивационного - на 8,0%; потенциально-деятельностного - 15,0%; реально-деятельностного - на 16,0%; обобщенного показателя - на 28,0%; физического компонента (показатели физической подготовленности); психического компонента (самочувствие, активность, настроение). В этой связи нами разработана модель системы управления в ПолесГУ в контексте оказания сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности (табл.1).

Таблица 1

Соотношение категорий модели системы управления маркетингом вуза (ПолесГУ), сервисные услуги оздоровительной и спортивной направленности (авторская редакция).

Элементы и характеристики модели маркетинговой системы услуг	Элементы и характеристики физкультурной деятельности в рыночных условиях (на примере сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности)
Внешние факторы и экономические условия	«Спортизация», Социально-ориентированная концепция воспитания физической культуры личности
Потребности	Необходимость получения клиентом сервисных услуг, заданной направленности
Спрос	Запрос на сервисные услуги оздоровительной и спортивной направленности (группы населения, спортсмены с учетом специализации – вида спорта)
Пакет предложений (отдельная услуга)	Сервисные услуги оздоровительной и спортивной направленности
Профессиональные компетенции	Уровень компетенций (педагогическое мастерство) тренеров-преподавателей
Оказание сервисной услуги (стандартные нормативы)	Отсутствие рекламаций клиента
Стоимость сервисной услуги	Ценовой стандарт и вариативный компонент (система скидок, влияющих на стоимость)
Уровень оказания сервисной услуги	Эффективный результат в достижении цели

Установлены логические связи модели педагогического управления маркетингом вуза сервисными услугами оздоровительной и спортивной направленности с использованием имитационной динамической модели, разработанной Г.З. Ароновым [1].

Выводы. Процесс повышения профессиональных компетенций менеджеров обусловлен децентрализацией системы управления. Необходим должный уровень подготовки спортивных менеджеров на основе зарубежного, отечественного опыта (технологического и социально-психологического) включает пять компонентов: гностический, конструктивный, коммуникативный, организационно-управленческий и контрольно-корректировочный. Анализ содержания и направленности управления маркетингом предприятия сферы физкультурно-оздоровительных услуг показал, что: структурирование конкуренции на ценовую и неценовую дает возможность организовать математически строгое исследование управления маркетингом вуза по оказанию сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности при организации активной рекламной политики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аронов, Г.З. Функции управления качеством в сфере услуг физической культуры / Г.З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 22-27.
2. Виноградов, П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Челябинск: УрГАФК, 1997. - С. 15-35.
3. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.И. Стадник, А.А. Кравченко, М.А. Яковлева, Н.А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 1 (979). - С. 98-100.
4. Кузин, В.В. Социально-педагогические аспекты предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. - М., 1993. - 45 с.
5. Кутепов, М.Е. Маркетинг в зарубежном спорте. Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1993. - 144 с.
6. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.
7. Максимук, О.В. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу / О.В. Максимук, Е.П. Врублевский, W. Lin // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 3. - С. 40-43.
8. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. - Липецк: ЛГПУ, 2015. - С. 69-71.
9. Сейранов, С.Г. Менеджмент: наука или искусство // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №4. - С. 17-20.
10. Скидан, А.А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А.А. Скидан, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 6. - С. 56-62.
11. Яковлев, А.Н. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов / А.Н. Яковлев, Е.П. Врублевский, В.С. Севдалев // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. научных статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 224–228.
12. Kozlov S.S., Sizova N.V., Vasilets V.V., Vrublevskiy E.P. Individually-differentiated organization of training stimulation at step aerobics classes with middle aged women // Theory and Practice of Physical Culture. - 2015. - № 8. - S. 12-13.

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.***