

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Материалы

V Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции

«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ»

Часть 1

(20-21 апреля 2023 г.)



Волгоград, 2023

УДК 796/799

ББК 75

А 43

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.Е. Савельева, к.п.н.*

Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 1 / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023. – 413 с. ISBN 978-5-6045562-9-0

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, социологи, 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 978-5-6045562-9-0

Сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования» индексируется в наукометрической базе РИНЦ.

УДК 796/799

ББК 75

© Финогенова Н.В., Дробышева С.А., Борисенко Е.Г., Горбачева В.В.,
Савельева А.Е., 2023

© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Балалаева М.В., Козлова А.Д.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
<i>А.И. Бурдастых, Е.Н. Ершов, В.В. Иванов, Л.В. Чалова</i> ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	16
<i>Василевская-Руцкая С.Ю.</i> ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДОУ СРЕДСТВАМИ ЭКСКУРСИОННЫХ ПЕШИХ ПОХОДОВ	19
<i>Демидова Е.С., Андреева Н.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ	23
<i>Дубинина Е.А., Патрина А.Д., Дзержинская Л.Б.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	29
<i>Дундукова А.Н.</i> ПЛОСКОСТНЫЕ ОБРУЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	31
<i>И.И. Заверишинская, И.И. Каишанова, Б.Н. Кочанов, Л.Т. Пронина</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	33
<i>Иванась Н.И.</i> СРЕДСТВА ИНФОРМАТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	36
<i>Мартынов А.А., Садовая С.С., Кулишов М. И., Садовый Д.Е.</i> СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СТИМУЛ ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	40
<i>Плешакова О.И., Ильченко А.А.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	42
<i>Решетов Д.В., Казарская М.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	48
<i>Сазонова И.М., Юдина Н.М.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ДОШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ И СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ	52
<i>Финогенова Н.В., Решетов Д.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИГРОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ХОДЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР	56

СЕКЦИЯ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
<i>Андреенко Т.А., Федякова П.А., Евтеева Т.Г.</i> ПРОБЛЕМА ПЛОСКОСТОПИЯ У СТУДЕНТОВ 21 ВЕКА	61
<i>Анохина И.А., Ермолова Е.А., Пичугина Н.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КАК ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	63
<i>Бахтина Т.Н., Михайлов Д.Д., Лешева Н.С.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ МЕБЕЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА	66
<i>Белова О. И., Кузьмин Н. К., Горячева Н.Л.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ ПАРТНЕРОВ ЖЕНСКИХ ПАР В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	70
<i>Беспалов О. А., Олейников Р. В.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	74
<i>Бондаренко К.К.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	80
<i>Вершинин М.А., Мартиросов А.Р.</i> АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	83
<i>Вершинин М.А., Третьякова И.В.</i> ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	86
<i>Вершинин М.А., Фомичёв Д.Ю.</i> МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	90
<i>Викторова Е.С.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА	94
<i>Волкова Л.М., Стригельская И.Ю., Гусарова М.Д., Алехина А.В.,</i> САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОВОСПИТАНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ	101
<i>Воронцова С.Г.</i> СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГОРОДА ВОЛГОГРАДА	105
<i>Глуханюк В.В., Шилина М.Е.</i> ХАТХА-ЙОГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ЧЕРЛИДЕРОВ	109
<i>Горовой, В.А., Митусова Е.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	113

<i>Греков Ю.А.</i> СТЕПЕНЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ РГГУ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	118
<i>Греков Ю.А.</i> ПРЕИМУЩЕСТВА УСПЕШНОЙ СДАЧИ ВФСК «ГТО» ДЛЯ СТУДЕНТОВ	121
<i>Григорьев О.А., Маслова И.Н., Стеблецов Е.А.</i> СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ	124
<i>Григорьев О.А., Болдырев И.И., Аксенов В.П.</i> ПРОГРАММА ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	127
<i>Григорьева О.В., Горелов С.А., Яшин С.В., Николаев Г.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СВОДНЫХ ОТРЯДОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ	133
<i>Еремин М.В., Маринина Н.В., Дергачёва А.А., Милюков А.И.</i> СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	138
<i>Золотов В. Н.</i> ЛЫЖНЫЙ СПОРТ — КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	142
<i>Золотов В. Н.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ	146
<i>Иванов В.И., Солдатова С.О., Финогентова Л.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЗАНИ	149
<i>Ильченко А. А., Магомедова В. Р., Скрябина И. Д.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: АКТУАЛИЗАЦИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ	153
<i>Каверин Е.И., Маврина Е.А., Михайлина О.А., Покусаев В.А.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	156
<i>Карпушко Н.А.</i> ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА: МОТИВАЦИЯ, ВОСПИТАНИЕ, САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ЦЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ	159
<i>Касьяненко А. Н.</i> ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ	164
<i>Кизильева Е.Ю., Барышникова Т.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ БИНАРНЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
<i>Козлов А.В., Бударников А.А., Лахина Е.М.</i> ВОСПРИЯТИЕ НЕТРЕНИРОВАННЫМИ ДЕВУШКАМИ-СТУДЕНТКАМИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ	169
<i>Конькова С.И.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	174

<i>Лигута В.Ф., Лигута А.В.</i> ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ	178
<i>Мартынов А.А., Ильченко А.А., Кулишов М. И., Смирнова А.А.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	182
<i>Мартынов А.А., Калинина Л.В., Лепская Е.В., Третьякова И.В.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	184
<i>Медведева Е.Н., Супрун А. А., Ретюнская Л.И., Ретюнская П. И.</i> СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНОЙ «БРОСКОВОЙ» ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	189
<i>Мельникова Т.И.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ	195
<i>Мельничук П.В., Сыромятников О.В., Маторин Д.О.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ РОСГВАРДИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	199
<i>Мешков А.О., Татаринцева И.А., Трифонов А.Н.</i> АНАЛИЗ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТРАДИЦИОННОМУ УШУ СРЕДИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ 2022 ГОД МОСКВА	206
<i>Миронов А.О.</i> НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	209
<i>Молчанова П.В., Шеренда С.В., Молчанов В.С.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ	214
<i>Морозова В. О., Пастухов Е.В.</i> ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	217
<i>Насырова Т.Ш., Киямова Л.В., Балахонова Е.Б., Французова Д.А.</i> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ МЫШЦ РУК У МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ	221
<i>Панчук Н.С.</i> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЮРИДИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР	226
<i>Пармузина Ю.В., Абраменко М.А., Гренадерова С.В., Диканов А.Л.</i> СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	230
<i>Пармузина Ю.В., Соловьев П.Ю., Жидкова В.А., Багдасарян С.Л.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАЙ-БО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ	235
<i>Пашарина Е.С., Жорова А.В.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	238

<i>Петрова М.А., Еремин М.В., Маринина Н.В., Милюков А.И.</i> ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	241
<i>Попова В.А., Финогенова Н.В.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	245
<i>Псеунок А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	249
<i>Пугачев И.Ю.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	255
<i>Ретюнский И.В.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ В ИЗМЕРЕНИИ ВЕЛИЧИНЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	260
<i>Сабурова Е.В.</i> МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	266
<i>Семиряжко М.С., Дергачёва А.А., Еремин М.В., Милюков А.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	269
<i>Семянникова В.В.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГАНДБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	274
<i>Сергеева Е.В., Шаповаленко Н.С., Панченко Е.П., Горячева Н.Л.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД В ЖЕНСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ	280
<i>Сидоренко А.С.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	284
<i>Сидоренко В.С., Сидоренко А.С.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД	288
<i>Ситников А. А., Панин Д.С., Плешакова О.И.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ	292
<i>Сомкин А.А.</i> СОДЕРЖАНИЕ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ПО «ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ТВОРЧЕСКОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	295
<i>Федякин А.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ: КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	303

<i>Форафонова Н.В., Финогенова Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	306
<i>Хохлова К.А., Правдов М.А.</i> МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ В КОНКУРЕ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ И ФИТБОЛАМИ	309
<i>Чертихина Н.А.</i> ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 9-10 ЛЕТ	318
<i>Шакирова А.Р., Волчкова В.И.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ИМИДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	320
<i>Шиповалов А.А., Плешакова О.И.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ИЗОТОН В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	323
<i>Янкина Е.А., Биндусов Е.Е., Желандинова Д.Ю., Овсянникова М.А.</i> РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА	326
<i>Яшин С.В., Григорьева О.В., Горелов С.А. Колибедин А.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ	331
РАБОТЫ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА НАУЧНЫХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Баранов Д.Н., Кабирова Ю.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ	335
<i>Кульмячева К.В., Баченина Е.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	339
<i>Булатов М.С.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА	344
<i>Гречишников Р.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ	346
<i>Григорьева С.С.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	349
<i>Жильников Д.Д., Нерезова М.В.</i> РОЛЬ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	352
<i>Кузнецова А.А.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА	357
<i>Лазуков В.В., Николаева Е.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ	360

<i>Любименко В.С., Хаустова Е.Г., Мартынов А.А.</i> ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА	363
<i>Мазунина У.А., Капанова Т.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ: ЮРИДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	368
<i>Медникова Е.В., Попова М.В.</i> ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ, ОСНОВАННЫХ НА ТЕХНОЛОГИЯХ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ, В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	373
<i>Мецлер В.Э., Кушнарев А.С., Капанова Т.В.</i> ПРОБЛЕМЫ КОДИФИКАЦИИ СПОРТИВНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИИ	377
<i>Овчинников Н.В., Митусова Е.Д.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЁРОВ 13-14 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ	380
<i>Осауленко А. В.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	384
<i>Помазова А. А.</i> ПОНЯТИЕ ДОПИНГА И АНТИДОПИНГОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	387
<i>Сенникова С. Э.</i> ПУЛЬСОМЕТРИЯ КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ	392
<i>Ситников А.А., Финогенова Н.В.</i> ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ	395
<i>Скибо С.Д., Воронаев Р.П.</i> ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ	399
<i>Цуканов А.С., Гребнева Е.О.</i> ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	403
<i>Чеботко О. А., Ключкина Г.О.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛАХ КОРЕИ	405
<i>Чиненова О.Н., Митусова Е.Д.</i> КОМБИНИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ	409

СЕКЦИЯ 1.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Балалаева М.В., старший преподаватель, marina.bmwspport@gmail.com
Козлова А.Д., студент,
Уральский государственный юридический университет имени В.Ф. Яковлева,
Россия, Екатеринбург

Аннотация. Многочисленные данные подтверждают идею о том, что программы физического воспитания способствуют всестороннему развитию ребенка и при этом должны быть неотъемлемой частью учебной программы каждого образовательного учреждения. В данной статье будут исследованы факторы, влияющие на обучение детей дошкольного возраста двигательным навыкам, чтобы объяснить недостаточный объем двигательной активности в дошкольных учреждениях. Выявление и понимание этих факторов может способствовать успешной выработке и реализации программ физической активности, учитывающих необходимый объем такой активности для детей дошкольного возраста. Поскольку большинство детей проводят большую часть своего дня в образовательных учреждениях, дошкольные учреждения и школы являются наиболее вероятным местом, где можно повлиять на характер физической активности детей и изменить его. Учитывая это, должны учитываться потенциальные возможности и преимущества, которые физическая активность может принести в жизнь детей, кроме этого необходимо адаптировать учебные программы для детей раннего возраста с целью поощрения участия в физической активности на протяжении всей жизни.

Ключевые слова: Система физического воспитания, дети дошкольного возраста, физическая активность, профилактика заболеваний

ACTUAL PROBLEMS AND INNOVATIVE WAYS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Balalaeva M.V., Senior lecturer, marina.bmwspport@gmail.com,
Kozlova A.D., student,
Ural State Law University named after V.F. Yakovlev,
Russia, Yekaterinburg

Abstract. Numerous data confirm the idea that physical education programs contribute to the comprehensive development of the child and at the same time should be an integral part of the curriculum of each educational institution. In this article, the factors influencing the teaching of preschool children motor skills will be investigated in order to explain the insufficient amount of motor activity in preschool institutions. Identification and understanding of these factors can contribute to the successful development and implementation of physical activity programs that take into account the necessary amount of such activity for preschool children. Since most children spend most of their day in educational institutions, preschools and schools are the most likely place to influence and change the nature of children's physical activity. With this in mind, the potential opportunities and benefits that physical activity can bring to the lives of children should be taken into account, and curricula for young children should be adapted to encourage participation in physical activity throughout life.

Keywords: Physical education system, preschool children, physical activity, disease prevention

Введение. В связи с необходимостью улучшения общего состояния здоровья населения, в частности детей, повышение уровня физической активности является одной из острых проблем современного образования. Поскольку привычка к регулярной физической активности развивается в раннем детстве (от 2 до 5 лет), это время представляет уникальную возможность для государства, в лице различных органов власти внедрять и поощрять активность на семейном уровне. Родителям должно быть известно про преимущества регулярной физической активности, включая развитие социальных навыков и взаимоотношений, двигательных навыков, которые могут быть применимы к профессиональному спорту в дальнейшей жизни, и когнитивных навыков, которые могут привести к академическим достижениям в школе. Для возникновения привычки занятий физической активности у детей, родители и сами должны участвовать в занятиях физической культурой, тем самым, повышая вероятность того, что их дети привыкнут быть физически активными.

Цель исследования. Изучение важности внедрения и продвижения физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Рассмотрение проблемы пересмотра учебных программ, включая переподготовку кадров.

Результаты исследования: Дошкольные годы считаются одними из самых активных периодов в жизни человека. Детям дошкольного возраста нужно предоставлять время для движения и активных игр. Активная игра дает детям широкие возможности для взаимодействия и развития связей, которые способствуют языковому и социальному развитию.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. С точки зрения общественного здравоохранения, увеличение физической активности является одним из наиболее важных факторов для улучшения общего состояния здоровья. Физическая активность прямо связана со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и диабета, а также с улучшением здоровья костей, настроения и сна. Согласно исследованиям специалистов, 75 % предпосылок болезней взрослых людей заложено в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Тем не менее, очень немногие взрослые регулярно занимаются физической активностью. Низкое количество физической активности оказывает прямое влияние на взрослых, и вероятно, оказывает косвенное влияние на их детей, поскольку уровни активности родителей и детей очень тесно связаны. Повышение уровня физической активности у детей может потребовать от родителей также повышения уровня физической активности.

Последствия малоподвижного образа жизни для здоровья многочисленны, но для их проявления требуется несколько лет, что затрудняет мотивацию родителей моделировать активный образ жизни для своих детей в раннем детстве. Четкое понимание других, более «ярких» преимуществ физической активности (например, улучшения социальных отношений, улучшения двигательных навыков и когнитивного развития) может помочь родителям увидеть важность участия их самих и детей в этом процессе.

При обосновании культурологического аспекта физического воспитания детей дошкольного возраста в ходе многолетних исследований решались две основные научно-методические задачи:

а) разработка методики освоения детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры;

б) формирование определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитие его мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.[1]

Итак, разберём основные составляющие обратной стороны важности занятия спортом у детей.

Социальное развитие

В раннем детстве участие в активных играх дает возможность установить связь между детьми и взрослыми, или сверстниками. Когда родитель и ребенок взаимодействуют через игру, создаются возможности научиться более эффективному общению, особенно для детей, которым в силу психо-эмоционального развития может быть трудно формулировать свои проблемы. Среди своих сверстников дети могут заводить дружеские отношения, учиться делиться, разрешать конфликты и развивать навыки самозащиты и лидерства. Групповые игры помогут объединить детей, которые ранее не взаимодействовали, в том числе тех, которые ранее вообще не участвовали в играх, так фокус внимания на одного ребёнка рассеется и он не будет себя чувствовать некомфортно. Игры на природе или «стихийных» игровых площадках без дополнительных развлечений откроют больше возможностей для творческих и фантазийных игр, совместной работы по созданию игрового пространства и социализации, в том числе не ориентированной на физические способности. По мере взросления детей в подростковом возрасте возникает положительная ассоциация с физической активностью среди сверстников в их среде общения.

Развитие двигательных навыков

Фундаментальные спортивные навыки, такие как бросание, удары ногами и руками, не являются врожденными, как другие основные двигательные навыки, такие как ходьба или бег. Двигательные навыки делятся на локомоторные, устойчивые и манипулятивные навыки, а также на крупную и мелкую моторику. Маленьким детям стоит подробно рассказывать о конкретных двигательных навыках - их предназначении и правильности выполнения, это наиболее вероятно приведёт к их вовлечённости в дальнейших подобных занятиях. Иначе, если дети с трудом будут развивать необходимые двигательные навыки, они могут перестать интересоваться спортом, тем самым создавая пожизненный барьер для него. Во время этих занятий, дети будут привыкать и учиться чувствовать себя комфортно с неприятными ощущениями, связанными с физической активностью, такими как учащенное сердцебиение, мышечные сокращения и потоотделение. Без развития этих навыков способность эффективно участвовать в командных видах спорта в более позднем возрасте значительно снижается. На этом этапе создание обстановки, ориентированной на улучшение определённых навыков, будет более полезным, чем обстановка, ориентированная на победу.

Когнитивное развитие

Научные данные свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность в раннем детстве влияет на когнитивное развитие. Спорт способствует развитию чувства выполненного долга, памяти, положительной самооценки, целеустремленности и пространственного восприятия и направленности. При увеличении продолжительности и частоты физической активности наблюдались значительные положительные результаты в двигательной функции и речи, это связано с повышением уровня саморегуляции и контроля поведения. Кроме того, нейронные сети усиливаются при обучении на практике. Например, доказано, что потенциал повышения грамотности повышается, когда слова изучаются в контексте двигательной активности. Когда дошкольники увеличили частоту и объём физической активности, наблюдались улучшения в грамотности и фонологической осведомленности, например, рифм и

аллитерации (прим. созвучие, образуемое повторением одинаковых согласных в начале слов[3]), по сравнению с контрольной группой, которая не подвергалась изменениям.[4]

Важность моделирования

Ничто не убеждает людей, а тем более детей, лучше примера. Родителям и воспитателям, недостаточно просто сообщать о важности спортивных занятий, вместо этого крайне важно, чтобы воспитатели, родители и другие близкие люди, активно участвовали в таких мероприятиях, особенно в присутствии детей. Это также относится и к питанию- пытаться заставить ребенка есть овощи в семье, где никто не ест овощи, - это провальная идея. Поведенческой основой этого является моделирование. Ряд исследований показал, что родители служат мощным примером для подражания детям в принятии позитивного поведения в отношении здоровья. Например, дошкольники с большей вероятностью попробуют новую пищу, когда увидят, что их родители потребляют новую пищу. Кроме того, дети с большим желанием участвуют в физической активности, когда они воспринимают своих родителей как физически активных.

Проблема недостаточной вовлечённости воспитателей

Хотя в статье освещаются эффективные способы, которые практикующие специалисты могли бы применять в своих учреждениях дошкольного образования, важно учитывать общие проблемы и препятствия, с которыми могут столкнуться воспитатели при реализации программ физической активности. Одним из препятствий для включения разносторонней физической активности в распорядок дня дошкольников является склонность воспитателей отдавать предпочтение работе по подготовке к формальному школьному обучению таким как счет и грамотность, а не физической активности. Это может быть связано с их недостаточным пониманием ценности и преимуществ, которые физическая активность в раннем детстве может способствовать общему развитию ребенка, включая дальнейшие академические достижения в школьных предметах. Другие недавние исследования также свидетельствуют о том, что педагоги дошкольного образования указывают на недостаточные ресурсы, связанные с физической активностью, которые, как правило, негативно влияют на качество занятий. И если классических обручей, скакалок и мячей в детских садах чаще всего хватает, то детских тренажеров, степов, фитболов и тем более, наличие бассейна- нет. Надлежащая подготовка воспитателей в области двигательного образования, по-видимому, была бы наиболее необходимым и эффективным способом расширения вариантов занятий физической культурой в составе учебной программы.

Государственная политика и юридические аспекты

Государство на всех уровнях, включая законодательный, закрепляет необходимость физических занятий у детей, так в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования", в структуре образовательной программы дошкольного образования наряду с социально-коммуникативным, познавательным, речевым и художественно-эстетическим развитием стоит и *физическое развитие*. «Образовательная область "Физическое развитие" предусматривает: приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств, координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями; обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр...»

Практика:

На практике программа дошкольного учреждения должна включать ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, подвижные и спортивные игры, физкультурные досуги и праздники, «Неделю здоровья» и самостоятельную двигательную активность ребенка.

Говоря конкретно про физическую активность. Дошкольники должны заниматься ей, будь то в помещении или на улице, не менее 3 часов каждый день. Эти 3 часа могут быть разбиты на 5, 10, 15 или 20-минутные периоды в течение дня. 90 минут могут быть заполнены структурированными (целенаправленными) действиями, такими как игры, в то время как остальные 90 минут могут состоять из неструктурированных действий- это так называемое свободное время.

Вне время специально отведённого для физической активности, можно рассмотреть следующие примеры занятий:

- Во время занятий в саду:

Предоставьте детям возможность использовать кубики или природные материалы, чтобы создавать различные фигуры и учиться их балансировать. Пусть таким образом дети исследуют различные текстуры, ароматы, цвета или размеры.

- Во время или после рассказа или чтения книг:

Поощряйте детей разыгрывать части истории или притворяться персонажами истории и имитировать их движения и звуки.

- Во время периода перехода из одного помещения в другое или на улице:

Попросите детей ходить, ползать, ходить крабом или прыгать через определённых предметы или “кататься на коньках” в носках по гладкому полу.

- В любое время:

Включите музыку и пригласите детей на танцевальную вечеринку. Танцы требуют активного, постоянного движения. Танцы развивают координацию, гибкость и силу, и это помогает увеличить диапазон движений дошкольников.

Поддержка физического развития всех дошкольников.

Дети с отклонениями в развитии могут по-разному воспринимать и выполнять физические упражнения. Для этих детей придется адаптировать или изменить учебную программу и среду, а также занятия в классе, чтобы они могли также добиться успеха.

У некоторых детей могут быть заболевания, влияющие на их двигательные навыки, включая физические и когнитивные нарушения, неврологические, генетические расстройства, а также синдром дефицита внимания / гиперактивности. Необходимо учесть эти быстрые и простые упражнения:

- 1) если ребенку трудно схватить или поймать мяч:

= Прикрепите к мячу липучки, чтобы его было легче схватить.

= Создайте свой собственный мяч из мятой бумаги, обернутой клейкой лентой.

= Используйте пляжный мяч

- 2) если ребенку трудно пинать мяч:

= Слегка сдуйте мяч, чтобы его было легче поймать или ударить.

= Используйте мяч большего размера.

= Играйте на такой поверхности, как трава или ковер, которая обеспечивает некоторое трение мяча

- 3) если ребенку трудно видеть мяч

= Купите или сделайте шарики с колокольчиками внутри, чтобы дети с нарушениями зрения могли участвовать.

= Используйте яркие материалы.

Исследования:

Многочисленные российские и международные специалисты проводили разнообразные исследования в данной сфере. Интересующей группой были дети дошкольного возраста (т.е. от одного до семи лет). Вот лишь некоторые из них:

Бенчурикова и Путала (2017) изучали влияние двигательной активности на плавательные способности детей дошкольного возраста. Целью исследования было выяснить, может ли физическая активность ускорить процесс обучения у детей 5-6 лет. Выборка исследования состояла из 190 детей из различных детских садов Братиславы (Словакия). Обучение плаванию заняло в общей сложности 2 недели и состояло из 10 часов. Уровень плавательных способностей детей дошкольного возраста проверялся до и после начала обучения плаванию. Оценка состояла из двух тестов навыков плавания: ориентирование под водой и последующий захват хоккейной шайбы с глубины 1 метр и плавание на уровне воды. Результаты исследования показали, что физически активные дети лучше развивают навыки плавания по сравнению с детьми, считающимися пассивными.[2]

Цель монографии Юнгера и Палански (2016) — представить текущую ситуацию с интенсивностью физической активности и физической активности детей в детском саду. Авторы предполагают, что детский сад отвечает за правильное двигательное развитие детей, которое может быть достигнуто только при определенной интенсивности двигательной активности в детском саду. В своих исследованиях они использовали «спорттестеры» для контроля частоты сердечных сокращений детей во время их занятий в детском саду. Они установили, что 63,2 % физической активности выполнялись с меньшей интенсивностью, а среднее время физической активности в день в течение недель наблюдения составило 72,7 минуты. Таким образом, можно сделать вывод, что дети не выполняли рекомендации по физической активности для укрепления здоровья.[2]

Ондрейкова и Губрицова (2008) провели исследование, в котором основное внимание уделили отношению родителей к двигательной активности дошкольников. Выборку исследования составили 210 родителей, дети которых посещают детский сад со спортивной направленностью. Результаты исследования показали, что 93 % родителей проводят свободное время со спортивными занятиями, при этом почти половина опрошенных родителей активные спортсмены в прошлом. Также установлено, что родители осознают важность регулярной физической активности, которая укрепляет здоровье ребенка, а также способствует приобретению новых физических навыков и ловкости у детей дошкольного возраста. Результаты исследования подтверждают идею о том, что родители являются образцом для детей, на который они хотят походить.[2]

Выводы: Преимущества физической активности выходят за рамки преимуществ только для физического здоровья, и включают другие преимущества, такие как социальное развитие, развитие двигательных навыков и когнитивное развитие. Поведение и установки, сложившиеся в раннем детстве, могут влиять на поведение в течение всей жизни; поэтому государство и общество в целом должно поощрять родителей становиться более физически активными и приучать своих детей к тому же. В этом случае, возрастает вероятность того, что в дальнейшей, уже взрослой своей жизни дети будут вести здоровый образ жизни.

Библиографический список:

1) Чернышенко Ю.К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04 / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар, 2011-21 с.

2) Antala B. Demirkhan G. Carraro A. Chagla Oktar Hakan Lake by Adriana Kaplanova Physical education in early childhood Education and care- Bratislava, 2019 ISBN 978-80-89075-81-2. 25- 28 p.

3) Толковый словарь современного русского языка : [св. 110000 слов. ст.] / Д. Н. Ушаков ; под ред. Н. Ф. Татьянченко. – Москва : Альта-Пресс, 2005. – 1207 с.

4) Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annu Rev Psychol.* 2001;52:1-26.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.И. Бурдастых, старший преподаватель,

Е.Н. Ершов, старший преподаватель,

В.В. Иванов, преподаватель,

Л.В. Чалова, старший преподаватель,

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

Аннотация. На сегодняшний день Российское образование находится в поиске проблем развития подрастающего поколения, и физическая культура выступает на первый план. Физические качества ребёнка младшего школьного возраста связаны с психофизическими и биологическими чертами организма. Развитие ловкости, выносливости, быстроты, силы, гибкости происходит во взаимосвязи с формированием двигательных и физических навыков посредством упражнений. В данной статье будут рассмотрены физические качества детей младшего школьного возраста, такие как: ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость.

Ключевые слова: физическое воспитание, обучение, физическая культура, гибкость, ловкость, выносливость.

PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

A.I. Burdastykh, Senior lecturer,

E.N. Ershov, Senior lecturer,

V.V. Ivanov, lecturer,

L.V. Chalova, senior lecturer,

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

Abstract. To date, Russian education is in search of problems of the development of the younger generation and physical culture comes to the fore. The physical qualities of a child of primary school age are associated with the psychophysical and biological features of the body. The development of agility, endurance, speed, strength, flexibility occurs in conjunction with the formation of motor and physical skills through exercises. This article will consider the physical qualities of primary school children, such as: agility, endurance, speed, strength, flexibility.

Keywords: physical education, training, physical culture, flexibility, agility, endurance.

Так как возраст младших дошкольников является становлением физического и психического здоровья, то проблема здоровья детей от рождения и до поступления в школу - является актуальной на сегодняшний день, Наилучший результат в развитии

физических качеств у детей младшего школьного возраста достигается в период жизни от 6 до 10 лет. В связи с чем, при развитии физических способностей необходимо не пропустить сенситивные периоды, поскольку в будущем это сложно осуществить [1].

В данный период сокращается скорость роста, снижается интенсивность обменных процессов, что приводит к появлению избыточного веса. Физиологические функции развиваются, но отличаются от уровня физических качеств взрослого человека. У детей завышенные энергетические траты, однако, при этом недостающие по развитию физические качества. И, каждое упражнение вызывает активную перестройку функционирования органов [3]. Дети данного возраста отличаются также повышенной утомляемостью и чувствительностью к факторам внешней среды, в связи с чем, нуждаются в совершенстве учебного процесса. В связи с чем, в первую очередь, необходимо совершенствовать физические качества детей, такие как быстрота, скорость, ловкость, сила, выносливость и гибкость (рис. 1).

Итак, координация – это качество совершать точные и контролируемые движения за счёт взаимодействия мышц. Развитая координация способствует ловкому и уверенному движению ребёнка и предполагает не только слаженные телодвижения, но и взаимодействие процессов. На занятиях физкультурой детям необходимо давать специальные упражнения для формирования данного качества, такие как бег, подвижные игры, а также ходьба.

Быстрота – это качество, которое проявляется в различных физических действиях детей и определяется как комплекс функциональных качеств человека, определяющих скоростные навыки, а также двигательную реакцию. Скорость – это качество, которое характеризуется двигательной реакцией и частотой повторения упражнений. Для развития необходимо применять упражнения на скорость, такие как бег и подвижные игры.



Рис. 1 – Физические качества детей

Итак, координация – это качество совершать точные и контролируемые движения за счёт взаимодействия мышц. Развитая координация способствует ловкому и уверенному движению ребёнка и предполагает не только слаженные телодвижения, но и взаимодействие процессов. На занятиях физкультурой детям необходимо давать

специальные упражнения для формирования данного качества, такие как бег, подвижные игры, а также ходьба.

Быстрота – это качество, которое проявляется в различных физических действиях детей и определяется как комплекс функциональных качеств человека, определяющих скоростные навыки, а также двигательную реакцию. Скорость – это качество, которое характеризуется двигательной реакцией и частотой повторения упражнений. Для развития необходимо применять упражнения на скорость, такие как бег и подвижные игры.

Ловкость – качество характеризуется оперативными действиями при освоении движений, развитие которого связано с умением последовательно выполнять движения. Для воспитания ловкости используются физические упражнения (бег, игры с обручем, перепрыгивание через предмет). Для развития данного показателя необходимы подвижные игры [2].

Сила – качество представляет собой силовые показатели ребёнка и зависит от степени развития двигательного аппарата, состояния мышечных сокращений. Для развития силы можно использовать прыжки с высоты, прыжки со скакалкой, физические упражнения в быстром темпе и др.

Выносливость – данное качество представляется как «способность противостоять утомлению», то есть то, что необходимо для детей младшего школьного возраста, так как данный показатель необходим при обучении и дальнейшей жизнедеятельности. Для развития данного качества необходимы спортивные упражнения, такие как: катание на лыжах, плавание в бассейне, бег на длительные расстояния.

Гибкость – данное качество, определяет уровень подвижности суставов и мышц. Для развития данного показателя на уроках по физической культуре следует включать упражнения по поворотам, вращению, а также наклонам и раскачиванию.

Таким образом, развитие физических качеств решает обусловленные задачи воспитательного и социального характера, а именно:

- повышение адаптивных качеств организма;
- повышение высокой устойчивости организма к внешней среде и её воздействия на организм;
- всестороннее развитие личности.

Двигательные качества у детей развиваются в процессе выполнения разных движений. Стоит отметить, что быстрота, ловкость и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья и физического совершенствования детей, а правильно развитые физические способности играют решающую роль в жизнедеятельности подрастающего поколения. В заключении следует отметить, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста способствует формированию здоровой и развитой личности. И, вовремя проведённые спортивные мероприятия по развитию данных качеств являются залогом успеха будущего поколения.

Библиографический список:

1. Двигательные способности школьников / Под ред. Лях В.И. – М. : Терра-Спорт, 2000. – С. 23.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск, 1978. – С. 44.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М.: Просвещение, 1987. – С.67.

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДОУ СРЕДСТВАМИ ЭКСКУРСИОННЫХ ПЕШИХ ПОХОДОВ

*Василевская-Руцкая С.Ю., почетный работник общего образования,
ped.liceum@yandex.ru,
МОУ «Детский сад №201»,
Россия, Волгоград*

Аннотация: В данной статье рассмотрена необходимость включения экскурсионных пеших походов в физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с целью обогащения двигательной сферы, развития двигательных качеств и всестороннего гармоничного развития личности, ее успешной социализации в обществе. Отражена важность положительного отношения дошкольников к физической культуре с помощью использования экскурсионных пеших походов. Экскурсионные пешие походы рассматриваются как средство формирования здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, экскурсионные пешие походы, физическое воспитание.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF HEALTH CARE IN THE EDUCATIONAL SPACE INSTITUTION BY MEANS OF SIGHTSEEING HIKING TRIPS

*Vasilevskaya-Rutskaya S. Yu., Honorary worker of general education,
ped.liceum@yandex.ru,
MEI Kindergarten 201,
Russia, Volgograd*

Abstract. This article considers the need to include sightseeing hiking trips in the physical education of older preschool children in order to enrich the motor sphere, develop motor qualities and comprehensive harmonious development of the personality, its successful socialization in society. The importance of positive preschooler children to physical culture through the use of sightseeing hiking trips is reflected. Sightseeing hiking trips are considered as a means of health-saving formation in children of senior preschool age. The data of the pedagogical experiment are presented.

Keywords: preschool children, sightseeing hiking trips, physical education.

Современному обществу нужны люди, обладающие ответственностью за судьбу Родины, ее социально-экономическое процветание. Важнейшим фактором развития нашей страны является состояние здоровья подрастающего поколения. Молодым людям, вступающим в жизнь, предстоит сделать нашу страну могучей державой, а для этого необходимо много и плодотворно трудиться. Чтобы труд был эффективным, приносил человеку радость и удовлетворение, необходимо здоровье.

Таким образом, здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. И начинать усиленно работать в этом плане надо с раннего детства, с дошкольного возраста для того, чтобы не только избежать в дальнейшем проблем со здоровьем, но и с осознанием человеком своей миссии, места и предназначения в обществе, своей социально – нравственной ценности для его развития и процветания. Только при этих условиях, личность может быть здоровой, потому что ощущение значимости, необходимости, важности для окружающих позволит ей стать

счастливой, а значит и в дальнейшем способной воспитать здоровыми и такими же счастливыми, в физическом и психологическом планах, своих собственных детей. Здоровье человека – это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни. При сложившейся обстановке в мире, нет на сегодняшний день, более важной и значимой задачи чем эта. Путей ее достижения, начиная уже с дошкольного возраста, достаточно. В МОУ «Детский сад №201 города Волгограда» мы применили технологию, где воедино соединились вопросы здоровьесбережения и формирования патриота, достойного гражданина нашей Родины.

Считаем инновационным подход, с которым подошел коллектив МОУ «Детский сад №201 города Волгограда» на втором году реализации проекта региональной инновационной площадки по теме «Психолого – педагогическое сопровождение здоровьесбережения в образовательном пространстве ДООУ в условиях ФГОС», разработав Программу экскурсионных пеших походов «Место памяти». В состав заинтересованной группы по организации сопровождения здоровьесбережения в образовательном пространстве ДООУ, вошли не только педагоги, но и родители (законные представители) воспитанников. В качестве приоритетного направления - спортивно – патриотическое воспитание, и технологии по здоровьесбережению воспитанников старшего возраста, была выбрана редкая на сегодняшний день для детского сада форма работы - военно – патриотический туризм. Эта форма работы предусматривает разрешение и обязательное сопровождение родителями воспитанников при выходе за территорию ДООУ. В основу военно – патриотического туризма в ДООУ и Программы «Место памяти» легли экскурсионные пешие походы, направленные на подготовку достойной встречи 80 – летия Победы советских войск под Сталинградом. Разработаны четыре экскурсионных маршрута пеших походов - прогулок по памятным местам боевой и трудовой славы тракторозаводцев на территории Тракторозаводского района города Волгограда. Именно здесь, в ТЗР, началась Сталинградская битва и здесь же прозвучал последний выстрел, возвестив о ее завершении и Победе советских войск. Именно в таком легендарном месте, поселке ГЭС, а ранее он назывался Рынок, на севере Волгограда, расположен Детский сад №201.

Первый маршрут Программы "Место памяти" охватил посещение школы №87 и прилегающей к ней территории в поселке ГЭС. Здесь расположена одна из танковых башен, которая входит в комплекс таких же мемориалов рассредоточенных по всему Волгограду и обозначающих линию обороны советских войск от немецко – фашистских захватчиков во время Сталинградской битвы. Митинг возле танковой башни поселка ГЭС, экскурсия у стендов в здании школы с фотографиями защитников Сталинграда, и непосредственно поселка ГЭС – ключевые мероприятия этого маршрута.

Второй пеший поход - прогулка был продолжительностью более 2 км. Вместе с родителями 2 февраля дети прошли по велосипедной дорожке от поселка ГЭС в направлении поселка Спартановка к развилке дорог Волгоград – Волжский – ГЭС, где расположена стела, имеющая форму знамени, из серого гранита с текстом «Здесь 24 ноября 1942 года после трехмесячных ожесточенных боев с немецко – фашистскими захватчиками, войска группы полковника Горохова Сталинградского фронта соединились с войсками Донского фронта генерала Рокоссовского. Слава героям Сталинградской битвы». Это - судьбоносное событие всей Сталинградской битвы, так как 23 августа 1942 года немецкие части, прорвав советскую оборону на Дону, вышли к Волге в районе Рынок – Ерзовка и, заняв Рынок, создали непосредственную угрозу Сталинградскому тракторному заводу. С этого дня и до 24 ноября 1942 года защитники Сталинграда сражались в изоляции от основных сил Красной Армии. Именно об этих исторических событиях далее более подробно и уже в лицах, воспитанники сада и их

родители узнали, совершив третий пеший поход – прогулку. Ключевым же событием второго маршрута стали митинг и возложение цветов в стеле.

Третий пеший поход – прогулка проходил через дамбу, соединяющую поселок Спартанок с поселком ГЭС, мимо реки Сухая Мечетка. Стоя на дамбе, недалеко от памятника у развилки дорог, дети, родители, педагогический коллектив, жители поселка ГЭС, еще раз, но уже непосредственно на месте боевых действий во время Сталинградской битвы 124 – й отдельной стрелковой бригады из состава группы полковника Горохова, слышали рассказ о Стражах мечетенского бастиона (северной группе Горохова), о которых в одноименном очерке «Стражи мечетенского бастиона» о защитниках Латошинки – Рынка (ныне поселок ГЭС) рассказал автор и участник тех событий генерал – лейтенант В.А.Греков. Остановка пешего похода и экскурсия на дамбе стали своеобразным подготовительным этапом третьего экскурсионного пешего похода - прогулки к посещению и восприятию информации в музее на улице Грамши. В "Музее Боевой Славы имени Гороховцев" МОУ СШ №61, экскурсанты познакомились с историей формирования группы полковника Горохова, ее героическими воинами и том бесценном вкладе в Победу под Сталинградом, который они внесли.

Четвертый и завершающий этап Программы «Место памяти» предусматривал митинг возле памятного знака «Помним и гордимся» воздвигнутого в честь защитников поселка Рынок в годы Великой Отечественной войны на территории детского сада №201 по улице Героев Тулы. На митинге в руках детей были портреты не только защитников Сталинграда, о которых они узнали во время экскурсионных походов, но и родственников – Героев их семей, участвующих в Великой Отечественной войне.

Программа пеших экскурсионных походов позволила объединить активных родителей, воспитанников, педагогов и просто жителей поселка ГЭС для изучения и сохранения объектов военно-исторического наследия России на территории северной части ТЗР Волгограда. Об актуальности и востребованности походов говорит тот факт, что число участников постоянно росло. И это был не только коллектив ДОУ. Жители поселка ГЭС с удовольствием присоединялись к пешим походам детского сада. Таким образом, в течение года была реализована для всех желающих четырехдневная экскурсионная программа "Место памяти". Она объединила, сплотила жителей поселка от мала до велика и еще раз напомнила о подвиге Защитников Сталинграда, совершенного в месте их проживания.

Воспитание (согласно новой редакции Федерального закона об образовании) – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. Данное определение приводит не только к необходимости систематизировать военно-патриотическую работу с молодежью, но и начинать ее в стенах дошкольных образовательных организаций с привлечением родителей (законных представителей), общественности как можно раньше.

Программа экскурсионных пеших походов разработана с использованием системы форм, методов и средств, соответствующих особенностям региона, условиям дошкольной организации, потребностям воспитанников и т.д. В программе представлена система нравственно-патриотического воспитания дошкольников по формированию у них социального опыта, полученного в ходе активного эмоционального познания окружающей действительности средствами дошкольного туризма.

Материалы и маршруты экскурсий ориентированы как на физическое, так и на формирование нравственного здоровья и патриотических чувств воспитанников в процессе

знакомства с культурно-историческим наследием родного края, объектами социальной, культурной, природной среды родного города, интересными памятными местами Северной части Волгограда, формирование деятельного, бережного отношения к природе. С помощью тематических пеших прогулок - экскурсий ребенок узнает свою страну, и начинает это познание со своей малой родины, с места, где живет. При этом процесс познания происходит в предметно - наглядной, активной форме. Окружающий мир предстает ребенку непосредственно: он его видит, слышит, осязает. Образы, получаемые из внешнего мира, всегда более яркие, эмоционально - насыщенные, запоминающиеся, чем «книжные», те, что предстают на страницах книг, учебных пособий.

Необходимость разработки программы была продиктована значимостью дошкольного детства как начального этапа формирования личности человека. Современный мир, в котором предстоит жить сегодняшнему дошкольнику, представляет собой культурное пространство, социальную и природную системы, взаимопроникающие и находящиеся в постоянном взаимодействии. Приобщение к этому миру, воспитание ребенка как маленького гражданина, готового и способного жить в социоприродной культурной среде, – актуальная проблема современного дошкольного образования.

Результативность Программы "Место памяти" мы видим в охвате вовлеченных участников проекта, в актуальности осуществления патриотического воспитания в современных реалиях, в пропаганде здорового образа жизни и организации психолого – педагогического сопровождения здоровьесбережения в образовательном пространстве ДОО средствами экскурсионных пеших походов. Огромное значение в воспитательном плане как для детей, так и для их родителей имел личный пример коллектива педагогов и сотрудников ДОО, которые практически в полном составе участвовали в походах в рамках «Клуба выходного дня» Программы «ЗОЖ вместе!» первичной профсоюзной организации ДОО. Победа по Волгоградской области команды первичной профсоюзной организации ДОО в открытых межмуниципальных соревнованиях «Человек идущий» в рамках проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья», проходившим в дни празднования 80 – летия Победы под Сталинградом – достойный вклад коллектива этой знаменательной дате. Трансляция опыта экскурсионных пеших походов в рамках организации военно – патриотического туризма, будет продолжена во время участия коллектива во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения» Общероссийского Профсоюза образования.

Библиографический список:

1. Аронов А. Воспитываем патриотизм // Дошкольное воспитание. – 1988. – №2. – С. 10-13. 2. Гусев Д.А.
2. Жариков А.Д. Растите детей патриотами: книга для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.
3. Жуковская Р.И. Родной край: пособие для воспитателей детского сада / Р.И. Жуковская, Н.Ф. Виноградова, С.А. Козлова; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 1985. – 268 с .
4. Кенеман А. В. Физическая подготовка детей / под ред. В. И. Ильинича. М. : Издательский дом «Академия», 2000 – 231 с.
5. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 3-е изд., исправ. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 416 с.
6. Князева, О.Л. , Маханева М.Д.. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа [Текст] / О.л. Князева, М.Д. Маханева //Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс,2004.

7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста. М., 1952. – 234 с.
8. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2018.
9. Сухомлинский В. А. О воспитании. - Москва, «Просвещение», 1988.
10. Федеральный Закон «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г
11. Эльконин Д.Б. Детская психология. Развитие ребенка от рождения до 7 лет. - М: Академия, 2006.

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

*Демидова Е.С., студент,
Андреева Н.Н., методист, nadegda.andreeva71@yandex.ru,
Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области,
Россия, Новомосковск*

Аннотация: Процесс перехода ребенка из детского сада в школу - довольно сложный этап, требующий напряжения всех систем его организма. Введение ФГОС дошкольного и основного общего образования предусматривает разработку образовательных программ самими образовательными организациями. В результате содержание и стандарты оценки физической подготовленности детей в программах разных детских садов могут сильно различаться. Преподавание физической культуры в школах осуществляется также по авторским программам, содержание которых и нормативные требования могут значительно отличаться от программ для детских садов. Становится очевидной важность разработки вопросов согласования содержания рабочих программ по физической культуре на муниципальном уровне для безболезненной адаптации выпускников детских садов к требованиям начальной школы.

Ключевые слова: программы, физическая подготовка, нормативы.

PHYSICAL READINESS OF SENIOR PRESCHOOLERS TO FULFILL PROGRAM STANDARDS FOR PHYSICAL CULTURE AT SCHOOL

*Demidova E.S., student
Andreeva N.N., methodist, nadegda.andreeva71@yandex.ru
School (college) of the Olympic reserve of the Tula region,
Russia, Novomoskovsk*

Abstract: The process of a child's transition from kindergarten to school is a rather complex stage that requires the tension of all systems of his body. The introduction of the Federal State Educational Standard for Preschool and basic general education provides for the development of educational programs by educational organizations themselves. As a result, the content and standards for assessing the physical fitness of children in the programs of different kindergartens may vary greatly. The teaching of physical culture in schools is also carried out according to the author's programs, the content of which and the regulatory requirements may differ significantly from the programs for kindergartens. It becomes obvious the importance of developing issues of coordinating the content of work programs on physical culture at the municipal level for the painless adaptation of kindergarten graduates to the requirements of primary school.

Keywords: programs, physical training, standards.

Введение. Начало обучения в школе – закономерный этап на жизненном пути каждого дошкольника. От того, насколько успешным будет начало школьного обучения, зависит его успеваемость в последующие годы, психологическая комфортность пребывания в школе, успешность последующей взрослой жизни.

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом, требующим напряжения всех функциональных систем его организма. Важно, чтобы к этому моменту ребенок имел хорошее физическое и психическое здоровье, необходимый уровень физической подготовленности.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в общей системе Российского воспитания. В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных качеств [5].

Программы дошкольного образования направлены на решение задач физического развития и физического воспитания. Частные задачи физического воспитания детей 6-7 лет условно делятся на: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Для их решения используются апробированные многолетним опытом средства и методы, а также современные методики [1,6].

Физическое воспитание обучающихся начальной школы имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, они попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей, а их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе значительно уменьшается по сравнению с пребыванием в детском саду. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся является важной задачей начальной школы [2,3].

Введение Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного и основного общего образования, предусматривает разработку образовательных программ самими образовательными организациями. В настоящее время существует большое разнообразие программ дошкольного образования: «От рождения до школы», «Золотой ключик», «Детство», «Мир открытый», «Радуга» и другие, разработанные авторскими коллективами, выбор которых для работы дошкольные образовательные учреждения делают самостоятельно, адаптируя их под свои условия и возможности. В результате, содержание и нормативы для оценки физической подготовленности детей в программах разных детских садов могут сильно отличаться [6,7,8,9].

То же самое происходит и в школах, в которых преподавание физической культуры проводится по авторским программам, содержание которых, согласно требованиям ФГОС, может включать самые разные общеразвивающие, оздоровительные и корригирующие упражнения, учитывающие состояние здоровья и режим учебной деятельности обучающихся, ориентированные на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма [2]. Помимо упражнений базовых видов спорта в авторские программы могут быть включены самбо, отдельные виды фитнеса, художественная гимнастика, туризм, йога, дыхательная гимнастика и др.

Важным отличием школьной и дошкольной программ является оценка, выставляемая учителем по физической культуре за выполнение контрольных нормативов, что влияет на формирование мотивации обучающихся к постоянным занятиям физическими упражнениями в дальнейшем. При этом при поступлении в школу ребенок изучает совершенно новые виды физических упражнений, подвергается

проверке уровня его достижений по совершенно другим критериям, разработанным для каждого детского сада и каждой конкретной школы.

Нормативы, предложенные авторами комплексной программы физического воспитания учащихся Ляхом В.И. и Зданевичем А.А., делятся на три уровня: низкий, средний и высокий, и рассчитаны в основном на «усредненного» ребенка, без учета соматических и других особенностей детей [4]. Хотя, именно эти показатели сильно влияют на уровень выполнения данных тестов. Дети, с замедленным вариантом развития будут отставать от остальных и иметь низкий уровень физической подготовленности, в дальнейшем это может развить у них негативное отношение к занятиям физической культурой, что безусловно негативно отразится на физическом развитии и физической подготовленности детей [3]. А ведь именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека [5].

Учитывая, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития не только физической, но и интеллектуальной и других сфер, становится очевидной важность научной разработки вопросов согласования содержания рабочих программ по предмету «Физическая культура» на муниципальном уровне для безболезненной адаптации выпускников детского сада к требованиям начальной школы.

Объект исследования – система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях (далее - ДОУ).

Предмет исследования – процесс формирования физической готовности старших дошкольников к обучению по физической культуре в школе.

Цель исследования - изучение физической подготовленности старших дошкольников к выполнению программных нормативов по физической культуре в школе.

Для достижения цели нами были определены задачи исследования:

1. изучить тему работы по литературным и другим источникам информации;
2. на основе анализа источников информации определить контрольные упражнения для диагностики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста;
3. экспериментально доказать соответствие уровня физической подготовленности старших дошкольников к выполнению программных нормативов по физической культуре в первом классе общеобразовательной школы.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Метод сбора информации.
3. Метод педагогического эксперимента.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Метод математической статистики.

Методика. По результатам анализа источников информации нами были определены контрольные упражнения для тестирования детей старшего дошкольного возраста (всего 5), позволяющие всесторонне оценить уровень физической подготовленности детей 6-7 лет. При выборе контрольных упражнений мы руководствовались их объективностью, доступностью в проведении и оценке результатов, простотой выполнения, известностью для участников эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в городе Узловая Тульской области и заключался в диагностике результатов физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, посещающих подготовительные группы детских садов № 46 и №5, и сравнении их с контрольными нормативами для обучающихся первого класса по предмету «физическая культура» общеобразовательной школы. Учитывая требования

ФГОС ДО, что участие ребёнка в диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей) [1], педагогический эксперимент был проведен нами согласно плану работы детских садов № 46 и № 5, у администрации которых согласие родителей уже имелось, совместно с их сотрудниками.

Метод сбора информации заключался в изучении:

1. содержания рабочих программ физического воспитания детей 6-7 лет в детском саду и в начальной школе, контрольных упражнений и нормативов для диагностики физической подготовленности; проанализированы программы школ №4 и №17 г. Новомосковска, школы №59 г. и Детских садов №46 г. Узловая, №32» г. Владимира, №381 г. Москва, - все общеразвивающего типа;

2. данных о состоянии здоровья детей - по медицинским картам с целью выявления детей без значительных отклонений в состоянии здоровья.

Для исследования нами была определена контрольная группа, в которую вошли 28 детей: 14 из детского сада №5 и 14 из детского сада №46. Возраст всех детей 6-7 лет, в их числе 14 девочек и 14 мальчиков. Исследование проводилось на физкультурных занятиях после небольшой разминки. *Метод контрольных испытаний* заключался в проведении диагностики детей по следующим тестам: наклон в положении сидя (см); подтягивание на высокой перекладине в висе – мальчики (раз); подтягивание на низкой перекладине в положении лежа – девочки; бег 30 м. со старта; челночный бег 3x10 м. (сек); прыжок в длину с места (см). Метод математической статистики заключался в вычислении средней арифметической по каждому тесту для группы испытуемых.

Среднегрупповые показатели по каждому тесту сравнивались с нормативными требованиями программы по предмету «физическая культура» для обучающихся 1 класса общеобразовательной школы на соответствие уровня развития физических качеств: «низкий», «средний», «высокий».

Результаты исследования. В результате анализа литературных источников нами было выявлено, что к моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым требованиям в школе.

Формы организации физического воспитания **дошкольников** представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка, они определены основной общеобразовательной программой дошкольного образования ДООУ. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие её место в режиме дня ребёнка дошкольного возраста. К ним относятся:

- *физкультурные занятия*: групповые, подгруппами и индивидуальными;
- *физкультурно-оздоровительные мероприятия*: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутка, динамическая пауза, подвижные игры, закаливающие процедуры, специализированные занятия оздоровительной направленности [5].

Наиболее эффективными средствами физического воспитания детей **младшего школьного** возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, подвижные игры, плавание.

К формам занятий физическими упражнениями относятся: *урок и занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы*: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, занятия физическими упражнениями на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. *Внеклассные и внешкольные занятия по физкультуре* - проводятся для организации свободного времени учащихся, обеспечения активного отдыха [4].

Раздел рабочей программы «*Промежуточные планируемые результаты*» включает виды деятельности и нормативы для оценки их освоения. Мониторинг

достижений детьми планируемых результатов освоения программы проводится дважды в год: начальное - в сентябре, итоговое - в мае. Физическая подготовленность оценивается уровнем развития физических качеств, которые оказывают непосредственное влияние на качество овладения двигательными действиями. Большинство разработчиков новых программ взяты за основу контрольные упражнения и нормативные требования действовавшей ранее, до введения ФГОС ООО программы Ляха, Зданевича, которые позволяют всесторонне оценить физическую подготовленность данного возрастного контингента [4, 10].

Анализируя результаты исследования, можно констатировать, что по большинству контрольных упражнений у испытуемых дошкольников выявлен низкий уровень развития физических качеств.

1. Результаты только двух контрольных упражнений у мальчиков соответствуют среднему уровню: наклон и подтягивание.

2. Только в одном упражнении (наклон) средний результат у девочек соответствует среднему уровню.

3. Анализируя результаты тестирования в отдельных упражнениях, следует отметить следующее (таблица 1):

- В упражнении «наклон» - ни один испытуемый (девочки и мальчики) не показал высокий уровень развития гибкости; результат только одной девочки соответствует среднему уровню, в то время как у мальчиков 9 испытуемых показали средние результаты.

- Результаты упражнения «бег на 30 м» у детей соответствуют низкому уровню (7,5 –м, 8,4 - д); причем у девочек среднегрупповой результат значительно ниже норматива, соответствующего низкому уровню (7,6 сек); только Лера Ч. показала результат низкого уровня (7,1), остальные – ниже низшего предела. У мальчиков никто не показал высокий результат, средний уровень – только у Тимура К. (6,0), у 10 испытуемых результаты хуже низкого уровня.

- Аналогичная ситуация и в результатах «челночного бега». Только один испытуемый (Лера Ч. – 9,9 сек) показал высокий результат. Средний уровень результатов у 3 девочек и 3 мальчиков. Ниже норматива низкого уровня результаты у 7 мальчиков и у 6 девочек.

- Среднегрупповые показатели в «прыжке в длину с места» у девочек и мальчиков соответствуют низкому уровню, однако разница между результатами крайних типов достигает 28 см (м) и 50 см (д). Результаты среднего уровня показали 1 мальчик и 4 девочки; хуже норматива низкого уровня результаты у 6 мальчиков и 5 девочек.

- В упражнении «подтягивание» результаты среднего уровня и у девочек, и у мальчиков. Высокий уровень показали 3 испытуемых (Витя Б., Тимур К., Катя Г.); средний уровень – 2 мальчика и 11 девочек. Двое мальчиков не подтянулись ни одного раза.

Анализ результатов исследования позволяет заключить, что на момент исследования физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста соответствует низкому уровню нормативных требований школьной программы для обучающихся 1 класса.

У мальчиков низкий уровень развития быстроты, координации и скоростно-силовых качеств; средний – гибкости и силы.

У девочек очень низкий уровень развития быстроты, низкий – гибкости, координации и скоростно-силовых качеств; средний – силы.

В связи с тем, что диагностика физической подготовленности обучающихся первого класса по данным контрольным нормативам проводится в конце учебного года, можно предположить, что за время учебного года, а также за счет естественного роста уровень физической подготовленности детей качественного улучшится.

Выводы. 1. Изучение темы работы по литературным и другим источникам информации позволило выявить, что процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех систем организма. Важно, чтобы к этому моменту ребенок не только обладал определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье, необходимый уровень физической подготовленности.

2. На основе анализа источников информации нами были определены контрольные упражнения для диагностики физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

3. Анализ результатов эксперимента позволяет сделать выводы, что работа по формированию физической готовности дошкольников к обучению в школе будет успешной, если образовательные организации дошкольного образования будут:

- рассматривать формирование физической готовности детей как одну из важнейших самостоятельных целей своей работы, создавая хороший фундамент физической подготовленности на основе сочетания обучения основным видам движений с развитием физических качеств.

- осуществлять согласование на муниципальном уровне содержания и нормативной базы рабочих программ по предмету «Физическая культура» дошкольного образовательного учреждения и начальной школы.

Результаты исследования могут быть рекомендованы к использованию в работе школьных учителей физической культуры и инструкторов по физической культуре детского сада, особенно начинающих свою профессиональную деятельность.

Конкретно для педагогических работников ДДОО «Детский сад №46» и «Детский сад №5» города Узловая может быть рекомендовано использование более эффективных упражнений для развития быстроты, координации и скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Библиографический список:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028.

2. ФГОС начального общего образования, утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 32 мая 2021 г. № 286.

3. Безруких М.М., Сонькин В.Д. Фабер Д.А. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений/ М.: Академия, 2002.

4. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/ 4-е издание - М: Просвещение, - 2012.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе/ М: Мозаика-Синтез, 2012.

6. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/> Чернова Я.Ю Методические разработки, презентации к занятиям и другие учебные материалы для педагогов «ДДОО №17 «Золотая рыбка» комбинированного вида», Санкт-Петербург, 2015.

7. <http://detsad63.ouvlad.ru/> -Туваева Т.Н. Программа физического воспитания в ДДОО «Детский сад №12» г. Владимир, 2014

8. http://gym1797.mskobr.ru/conditions/doshkol_noe_obrazovanie/- Карпова М.И. Программа физического воспитания в ДДОО «Детский сад №381 Росток» г. Москва, 2015

9. <http://uzlovaya46.russia-sad.ru/> - Мосолова М.Н. Программа физического воспитания в ДДОО «Детский сад №46 Василек» г. Узловая, 2013

10. <http://uzlovaya5.russia-sad.ru/>- Корнеева М.С. Положение о системе оценки индивидуального развития детей в соответствии с ФГОС ДО, 2015.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Дубинина Е.А., студент
Патрина А.Д., студент,
Дзержинская Л.Б., к.п.н., доцент, dzer-family@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Дальнейшее совершенствование физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях возможно посредством расширения используемых средств и методов. Одним из таких видов спорта, обладающих широкими возможностями в обучении двигательных умений и навыкам, развитии двигательных способностей и психических свойств личности, является художественная гимнастика. Вместе с тем, проведение занятий по художественной гимнастике с детьми в рамках физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, имеет ряд особенностей, описание которых представлено в настоящей статье.

Ключевые слова: художественная гимнастика, детский сад, дети дошкольного возраста.

PECULIARITIES OF USE OF RHYTHMICAL GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Dubinina E.A., student
Patrina A.D., student,
Dzerzhinskaya L.B., PhD, senior lecturer, dzer-family@yandex.ru
Volgograd State Physical Education Academy
Russia, Volgograd*

Annotation. Further improvement of the physical education of children in preschool educational institutions is possible through the expansion of the means and methods used. Rhythmic gymnastics is one of such sports, which have ample opportunities in teaching motor skills and abilities, developing motor abilities and mental properties of a person. At the same time, conducting rhythmic gymnastics classes with children as part of physical education in preschool educational institutions has a number of features, the description of which is presented in this article.

Key words: rhythmic gymnastics, kindergarten, preschool children.

Современная художественная гимнастика – это вид спорта, в котором содержатся элементы танца, пластики, балетного и циркового искусства, а также некоторые элементы акробатики, которые выполняются под музыку [1].

В настоящее время занятия художественной гимнастикой широко практикуются в дошкольных образовательных учреждениях. Сравнительный анализ организационно-методических особенностей проведения данных занятий с аналогичными, проводимыми в спортивных школах, позволил нам выявить как ряд общих моментов, так и ряд различий (табл. 1).

Следует отметить, что применяемые средства художественной гимнастики в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения отличаются от арсенала средств, применяемых в специализированных спортивных школах по виду спорта – художественная гимнастика.

Таблица 1

**Характерные особенности занятий художественной гимнастикой
с детьми дошкольного возраста**

Занятия художественной гимнастикой в дошкольном образовательном учреждении	Занятия художественной гимнастикой в спортивной школе
Организационный аспект	
Набор в группы от 3-4 лет	Набор в группы от 3-4 лет
Форма организации - урочная	Форма организации - урочная
Продолжительность занятия - 30 мин.	Продолжительность занятия - 60-120 мин.
Периодичность занятий - 2 раза в неделю	Периодичность занятий - 3-4 раза в неделю
Методический аспект	
Цель: гармоничное развитие детей дошкольного возраста, всестороннее развитие двигательных способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, укрепление здоровья.	Цель: специализированное развитие способностей, необходимых для достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности.
Задачи: - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость); - воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями - профилактика функциональных отклонений опорно-двигательного аппарата.	Задачи: - укрепление здоровья; - развитие физических качеств; - выполнение спортивных разрядов; - подготовка к соревнованиям; - формирование двигательных умений и навыков
Средства: - строевые упражнения; - упражнения на формирование правильной осанки; - общеразвивающие упражнения (бег, разновидности ходьбы, прыжки); - акробатические элементы (кувырки, колеса); - музыкально-подвижные игры; - упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.).	Средства: - упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.); - элементы танца (разновидность шагов и бега, элементы различных направлений танца); - акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты вперед и назад); - элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения); - упражнения для развития гибкости (шпагаты, мосты); - упражнения с предметами: скакалка, обруч, мяч (предметная подготовка)
Методы: - игровой метод; - соревновательный метод.	Методы: - строго-регламентированный метод; - соревновательный метод; - игровой метод.

Учитывая то факт, что главной целью физического воспитания в ДОУ является гармоничное развитие личности ребенка, всестороннее совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья и приобщение к здоровому образу жизни, в состав используемых средств входят упражнения, которые влияют на укрепление различных частей опорно-двигательного аппарата, на состояние основных функциональных систем организма, на уровень работоспособности и

жизнедеятельности организма в целом, на совершенствование физических качеств, и на фоне этого, на возможность приобретения двигательных навыков [2]. Упражнения используются с различной степенью интенсивности. Одно и то же упражнение выполняется из различных исходных положений.

В процессе занятий с применением средств художественной гимнастики большее внимание уделяется формированию правильной осанки, правильной постановке ног и рук, «выворотности» стоп и т.д., что, в целом, позволяет реализовать основной принцип системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности.

Вместе с тем, учитывая психологические особенности дошкольников, основным видом деятельности и главным методом физического воспитания детей данного возраста является игровой. Всем упражнениям художественной гимнастики придается игровая или соревновательная форма, на основе использования образных названий, приемов имитации и подражания.

В процессе занятий художественно гимнастикой в спортивных школах с детьми данного возраста на первый план выходят образовательные задачи: освоения, закрепления и совершенствования техники исполнения различных элементов. Техническая подготовка включает в себя вращательные упражнения, прыжковые и упражнения на равновесие.

Кроме того, наряду с технической подготовкой осуществляется физическая и «предметная» подготовка, что приводит к значительному увеличению объема и интенсивности физической нагрузки.

Таким образом, основными особенностями физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях с использованием средств художественной гимнастики являются: уменьшенный арсенал используемых средств и методов, позволяющих решать в основном оздоровительную направленность и первичную спортивную ориентацию детей.

Библиографический список:

1. Стребкова, Л.В. Обучение художественной гимнастике как одно из средств физического воспитания учащихся в дополнительном образовании / Л.В. Стребкова, Т.Н. Лукьянцева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей X Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 25 октября 2017 г.). / Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 339-341

2. Замогильнов, А.И. Художественная гимнастика как средство формирования физической культуры личности младших школьников / А.И. Замогильнов, А.Н. Есакова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Шуя, 22 марта 2022 г.). – Шуя: Шуйский ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», 2022. – С. 55-60.

ПЛОСКОСТНЫЕ ОБРУЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*Дундукова А.Н., инструктор по физической культуре,
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 Дзержинского района Волгоград»
Россия, Волгоград*

Аннотация. Внедрение технологий, позволяющих увеличить интерес детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой позволяет значительно

увеличить их двигательную активность. Использование плоскостных обручей в режиме дня дошкольного учреждения, в домашних условиях, в ходе самостоятельной двигательной деятельности детей позволяет сделать образовательный процесс интересным и увлекательным, помогает педагогу взаимодействовать с детьми и дает детям возможность проявлять свою самостоятельность и инициативность

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, занятия по физической культуре, плоскостные обручи.

PLANAR HOOPS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT PRESCHOOL AGE

*Dundukova A.N., Physical education instructor the first qualification category
Municipal preschool educational institution
"Kindergarten No. 32 of the Dzerzhinsky district of Volgograd"*

Annotation. The introduction of technologies that allow to increase the interest of preschool children in physical education makes it possible to significantly increase their motor activity. The use of planar hoops in the preschool day mode, at home, during the independent motor activity of children allows you to make the educational process interesting and exciting, helps the teacher to interact with children and gives children the opportunity to show their independence and initiative

Keywords: preschool children, physical education classes, planar hoops.

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию государственных стандартов дошкольного образования. Объектом практически любого инновационного процесса становятся дети. В настоящее время первое, что можно заметить у детей, это слабое физическое здоровье, поэтому одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься физкультурой, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого перед занятиями я предварительно продумываю методические приемы, которые решают поставленные задачи. А также вспомогательным инструментом является использование нестандартного оборудования.

Применение нетрадиционного физкультурного оборудования, позволяет шире применять различные упражнения, варьировать задания в педагогическом процессе, с целью совершенствования физических качеств, развития творческих способностей дошкольников.

Новизна заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которое привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению основных видов движений и упражнений, способствует высокому эмоциональному тону во время занятий. Нестандартное оборудование – это дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы, оно

никогда не бывает лишним и скучным. Поэтому на занятиях в ДОУ я использую фитболы, степ-платформы, балансиры, нейроскакалки, плоские обручи.

Среди большого разнообразия спортивного оборудования моё внимание привлекли плоские обручи. Они еще не имеют широкого спектра использования у педагогов. С обычным гимнастическим обручем каждый из нас знаком практически с детства, а плоскостной обруч пока еще новое, неизведанное. На просторах интернета информации очень мало, в основном рассказывается о внешних характеристиках.

Почему акцент я делаю именно на плоские обручи? Если подойти к этому вопросу творчески, то обруч можно использовать:

1. во время проведения утренней гимнастики,
2. в подвижных играх,
3. в качестве мишени для метания,
4. в качестве баскетбольного кольца,
5. как дополнение к полосе препятствий,
6. обручи можно бросать, в них можно прыгать,
7. при выполнении нейро-гимнастических упражнений,
8. можно использовать в одиночных и командных играх,
9. при обучении детей перестроению в 2 и 3 колонны.

Возможность использования плоских обручей не ограничивается спортивным залом. Каждый педагог ДОУ может использовать обручи в образовательном процессе. Легкость и вариативность плоских обручей, позволяет педагогу перенести их к себе в работу при проведении адаптации детей, в сюрпризном моменте, играть в интеллектуальные игры: «Умники и умницы», «Крестики нолики».

Данное оборудование вызывает интерес родителей, так как дети восторженно рассказывают дома об играх с плоским обручем. Родители приобретают плоские обручи для домашнего использования и совместно с детьми организуют время проведения на выходные и праздничные дни.

Фантазия родителей настолько богата, что они используют плоские обручи в знакомых играх, таких, например, как «Морской бой» или «Твистер».

Таким образом, плоские обручи можно назвать педагогической находкой для инструкторов по физической культуре, воспитателей, родителей. Их использование делает образовательный процесс интересным и увлекательным, помогает педагогу взаимодействовать с детьми и дает детям возможность проявлять свою самостоятельность и инициативность.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Завершинская И.И., старший преподаватель,

Капитанова И.И., старший преподаватель,

Кочанов Б.Н., преподаватель,

Пронина Л.Т., старший преподаватель,

Воронежский государственный медицинский университет им Н.Н. Бурденко,

Россия, Воронеж

Аннотация: Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, характеризующийся чертами, присущими образовательному процессу, где роль специалиста – воспитателя направлена на реализацию задач физического воспитания и обучения. Стоит отметить, что физическое воспитание имеет характерные особенности, которые отличают его от других видов образования. Как правило, это процесс, обеспечивающий формирование и совершенствование двигательных навыков

детей дошкольного возраста наряду с оптимизацией развития физических качеств и физических возможностей. В данной статье будет рассмотрено физическое воспитание детей дошкольного возраста, а также будет уделено особое внимание физическим качествам детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольный возраст, обучение, физическая культура, дошкольное образование, гибкость, ловкость, выносливость.

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Zavershinskaya I.I., senior lecturer,

Kashtanova I.I., senior lecturer,

Kochanov B.N., lecturer,

Pronina L.T., senior lecturer,

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

Russia, Voronezh

Abstract: Physical education is a pedagogical process characterized by features inherent in the educational process, where the role of a specialist educator is aimed at implementing the tasks of physical education and training. It is worth noting that physical education has characteristic features that distinguish it from other types of education. As a rule, this is a process that ensures the formation and improvement of motor skills of preschool children along with the optimization of the development of physical qualities and physical capabilities. This article will consider the physical education of preschool children, and will also pay special attention to the physical qualities of children.

Keywords: physical education, preschool age, training, physical culture, preschool education, flexibility, agility, endurance.

Физическое воспитание в детских садах осуществляется посредством стандартной программы. Однако, встречаются и различные подходы к воспитанию детей средствами физической культуры. Ребёнок, в период дошкольного детства, закладывает основу для двигательной активности и всестороннего физического развития [3]. В связи с чем, в программах дошкольного воспитания должно уделяться внимание оздоровительной работы с детьми.

В процессе физического воспитания «дошкольников» следует выполнять следующие задачи образовательного и воспитательного процесса.

1. Оздоровительные: физическое развитие, укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение функций организма, улучшение состояния здоровья.

2. Воспитательные: развитие двигательных навыков, получение базовых знаний о своем теле; способы улучшения здоровья.

3. Образовательные: направлены на умственное, нравственное, трудовое образование детей, формирование интереса в физических упражнениях.

К средствам физического воспитания относятся:

1. Гигиенические факторы (режим отдыха и сна, занятия, питания, гигиена спортивного инвентаря), которые являются главным условием физического воспитания.

2. Естественные факторы (солнце, воздух, вода), которые усиливают положительное воздействие упражнений на организм и применяются для закаливания организма.

3. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания – они применяются для решения оздоровительных и воспитательных задач: способствуют умственному, нравственному и трудовому воспитанию.

В теории физического воспитания определяется уровень овладения техникой действия, которая характеризуется повышенной концентрацией внимания на сложные решения двигательной задачи. В основе навыков лежит поиск, сравнение, оценка выполнения движений – двигательный навык переходит в практический навык. Формирование двигательного навыка представляет собой процесс формирования физических качеств с преобладанием высокой скорости действия, а также стабильности результата [2].

Закономерности формирования двигательных навыков.

1. Формирование начального навыка - это этап, когда дети знакомятся с движением, характеризующийся распространением процесса возбуждения в головном мозге. За данный период у детей наблюдается неуверенность, напряжение мышц, неточности и наличие лишних движений.

2. Процесс специализации рефлексов является более длительным этапом. На этапе в порядке повторения упражнений у ребёнка постепенно улучшается правильность и точность выполнения движений - это происходит за счет отработки двигательных рефлексов.

3. Стабилизация навыка – этап, когда ребенок владеет навыком - он уверенно и самостоятельно выполняет физические упражнения и может применить навык в жизни.

Физические качества ребёнка связаны с психофизическими, функциональными и биологическими чертами организма. Стоит отметить, что наряду с развитием физических навыков происходит развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости. Быстрота определяется как комплекс функциональных качеств человека, определяющих скоростные навыки, а также двигательную реакцию. Скорость характеризуется двигательной реакцией и частотой повторения упражнений. Для развития скорости необходимо применять бег, кроме этого на занятиях следует использовать подвижные игры [1].

Ловкость характеризуется способностью оперативно осваивать новые упражнения и является необходимой составляющей любого движения. Развитие ловкости связано, прежде всего, с развитием координации, умением последовательно выполнять движения. Для воспитания ловкости используются физические упражнения в базовых движениях (бег трусцой; с заползание в обруч, перепрыгивание через предмет). Наилучшие показатели ловкости формируются в подвижных играх: ребенок должен быть ловким, сообразительным и способным быстро перемещаться при выполнении упражнений.

Сила – данный показатель представляет собой силовые качества ребёнка, которые зависят от степени развития опорно-двигательного аппарата, состояния нервных окончаний, регулирующих частоту, а также объема мышечных сокращений.

Существует несколько вариантов силовых возможностей.

1. Абсолютная сила - данная способность проявляется при максимальной нагрузке за короткий промежуток времени и оценивается с помощью динамометра. Другими словами - это количество силы, приходящееся на 1 кг веса.

2. Относительная сила - данная способность определяется при помощи деления абсолютной силы на вес тела. Это означает, что ребенок может поднять вес, превышающий его личный.

Для развития силовых показателей силы можно использовать прыжки с высоты, прыжки на возвышение с места или с разбега, прыжки со скакалкой, ходьба по лестнице, физические упражнения в быстром темпе и др.

Выносливость – данный показатель представляется как «способность противостоять утомлению», то есть то, что необходимо для детей дошкольного возраста, так как данный показатель необходим для будущего обучения в школе.

Тренировка данного показателя осуществляется в процессе спортивных упражнений (катание на лыжах и велосипеде, плавание, бег на длительные расстояния).

Гибкость - функциональные свойства двигательного аппарата, определяющие уровень подвижности суставов, определяется эластичностью мышц и связок. Принимая во внимание факт того, что у детей дошкольного возраста двигательный аппарат отличается пластичностью, следует на уроках включать упражнения на повороты, наклоны, вращения, а также раскачивания. Объем упражнений должен увеличиваться постепенно.

Таким образом, физические качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения физических упражнений, т.д. в процессе физического воспитания. Стоит отметить, что быстрота и координация имеют большое значение для физического совершенствования детей данной возрастной категории, а правильно развитые физические способности играют решающую роль в жизнедеятельности детей и их будущего обучения в школе.

Библиографический список:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.77.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1978. – С. 69.
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – С.56.

СРЕДСТВА ИНФОРМАТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Иванась Н.И., старший преподаватель, lebedy1986@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Инструктор физической культуры,
Детский сад № 356,
Россия, Волгоград*

Аннотация: В статье представлены сведения об использовании информационно-педагогических средств в процессе физического воспитания детей старшего возраста, как в дошкольных образовательных учреждениях, так и в домашних условиях. Материалы изложены с целью освещения возможных путей укрепления здоровья детей. Объектом педагогического воздействия являются воспитанники дошкольных учреждений, часто болеющие дети. Авторы предлагают ряд вариантов педагогического взаимодействия: информационно-аналитические мероприятия, наглядно-информационные техники, лекции и консультации, родительские собрания, информационно-педагогическое взаимодействие. Так же авторами анализируется преемственность решения задач укрепления здоровья детей через различные формы педагогического взаимодействия. На основе полученных данных подтверждается эффективность такого направления работы.

Ключевые слова: воспитанники дошкольных образовательных учреждений, информационно-педагогические технологии, педагогическое взаимодействие

MEANS OF INFORMATIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

*Ivanas N.I., senior lecturer, lebedy1986@yandex.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Physical education instructor,
Kindergarten No. 356,
Russia, Volgograd*

Annotation: The article presents information about the use of information and pedagogical tools in the process of physical education of older children, both in preschool educational institutions and at home. The materials are presented to highlight possible ways to improve children's health. The object of pedagogical influence is pupils of preschool institutions, often sick children. The authors propose a number of options for pedagogical interaction: informational and analytical events, visual and informational techniques, lectures and consultations, parent meetings, informational and pedagogical interaction. The authors also analyze the continuity of solving the problems of strengthening children's health through various forms of pedagogical interaction. Based on the data obtained, the effectiveness of this line of work is confirmed.

Keywords: pupils of preschool educational institutions, information and pedagogical technologies, pedagogical interaction/

На сегодняшний день очень остро является очевидной насколько ценно здоровье и необходимость его формирование с самого детства. Особую роль имеет физическое воспитание, призванное в дошкольном учреждении заложить основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, в потребности регулярных занятиях физической культурой и спортом. Для достижения поставленной цели физкультурно-оздоровительный процесс должен строиться на новейших достижениях научно-технического процесса, а также на современных разработках [1].

Информационно-педагогические технологии, являются одними из основных в современной системе образования. В соответствии с научными разработками под информационными технологиями понимают как интеграцию современных достижений в педагогической практике и информационных средств. Где педагогические инновации являются основным компонентом, а информационные средства создают возможность для их популяризации и доступности для большого количества занимающихся [2].

В рамках нашей научной деятельности мы проводили экспериментальное обоснование как возможно использовать информационно-педагогические технологии в физическом воспитание детей старшего дошкольного возраста.

В процессе экспериментальной методики нами были подобраны средства, которые делились на две группы.

Одна из них составляла традиционно используемые в физическом воспитании различные физические упражнения, другая содержала информационно-педагогические средства. Информационно-педагогические средства подбирались таким образом, которые могли применяться как в образовательном учреждении, так и в домашних условиях.

В нашей работе мы использовали следующие средства информационно-педагогических технологий

- Мультимедийные методические материалы. Помогли родителям воспитанников погрузиться в методические особенности выполняемого материала;

- Мультимедийные лекции. С помощью которых родители осваивают особенности физического, функционального развития своих детей. Мультимедийные лекции соответствовали изучаемому материалу;
- Электронные энциклопедии. Для наглядности применялись электронные энциклопедии, что позволило более качественно усваивать предлагаемые упражнения;
- Тренажерные технические средства, тестовые вопросы. При помощи тренажерных средств родители смогли самостоятельно оценить свой уровень подготовленности;
- Обучающие дидактические материалы, позволили родителям изучить двигательный материал в соответствии с усложнением;
- Электронный банк физических упражнений и двигательных заданий. Данные задания собраны в одну электронную папку, где распределены в соответствии с конкретной направленностью воздействия.



Рис. 1. Средства экспериментальной методики на основе использования информационно-педагогических технологий

В рамках нашей работы подобраны средства, которые классифицируются на группы упражнений и которые возможно использовать как в домашних условиях, так и в образовательных учреждениях. Упражнения, используемые в домашних условиях, мы подразделили на:

- двигательные задания для закрепления изученного материала;
- для осуществления помощи воспитанникам, у которых возникали трудности;

- для расширения двигательной базы занимающихся и овладением новыми средствами физической культуры;
- для самостоятельного контроля

В домашних условиях нами использовался материал, который позволил закреплять двигательный материал. Так, при изучении гимнастических упражнений дома нами было рекомендовано задание для устойчивого закрепления двигательного навыка.

Также нами разработаны практические задания для выполнения в домашних условиях, которыми могут воспользоваться часто болеющие воспитанники и которые отстают в физической подготовке. Данные упражнения содержит банк электронных заданий. Родители воспитанников, которые нуждаются в педагогической помощи, могут ими воспользоваться.



Рис. 2. Классификация средств физической культуры используемых в домашних условиях

Важное внимание мы уделили и материалам тестового контроля. Данный контроль использовался в домашних условиях для выявления уровня физической подготовленности. Использовались тесты для оценки силы, гибкости, координации движений, проба Мартинэ, Генча, Штанге.

В результате использованные средства педагогического процесса характеризуются разнообразием и дополняют друг друга.

В педагогической практике физического воспитания детей старшего дошкольного возраста применяемые нами информационно-педагогические средства позволили получить положительный результат.

Библиографический список:

1. Аслаханов С.-А.М. Здоровье. Примерная программа физического воспитания дошкольников Чеченской Республики / Авт.-сост. С.-А.М. Аслаханов. – М.: «Парнас», 2016. – 92 с.
2. Коджаспирова, Г.М. Техническое средства обучения и методика их использования: учебное пособие / Г. М. Коджаспирова ; К. В. Петров. - 5-е изд., стер. - М. : Изд. центр "Академия", 2008. - 351 с.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СТИМУЛ ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Мартынов А.А., к.п.н., доцент, kpn -7@ yandex.ru,
Садовая С.С., к.п.н., доцент, svetlana300377@gmail.com
Кулишов М. И. , магистрант, lepskaya.katerina@yandex.ru,
Садовый Д.Е., студент, dameyrk@gmail.com
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация: В представленной статье рассматривается вопрос широкого применения разнообразных подвижных игр для всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста. Одним из эффективных инструментов формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) у ребёнка в его всестороннем физическом развитии выступают спортивные игры. Спортивные игры содействуют развитию деятельности главных физиологических систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, физического состояния детей, воспитанию морально-волевых качеств. Практика демонстрирует, что дошкольники с большим желанием занимаются физической культурой и различными видами спорта. Большой интерес у них инициируют спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей и др.). Анализ исследований, отражающих вопросы совершенствования двигательных умений и качеств детей, показывает, что около 40% старших дошкольников демонстрируют уровень формирования двигательных способностей ниже среднего. В связи с этим актуальным становится поиск возможностей физического и духовного оздоровления детей.

Ключевые слова: особенности развития, спортивные игры, двигательные навыки, координационные способности.

SPORTS GAMES AS AN INCENTIVE FOR COMPREHENSIVE PHYSICAL DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD

*Martynov A.A., PhD, Associate Professor, kpn -7@ yandex.ru ,
Sadovaya S.S., PhD, Associate Professor, svetlana300377@gmail.com,
Kulishov M. I., Master's degree student,
Sadovy D.E., student,
Volograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. This article discusses the issue of the widespread use of a variety of outdoor games for the comprehensive development of children of senior preschool age. One of the effective tools for the formation of a healthy lifestyle (hereinafter - healthy lifestyle) in a child in his comprehensive physical development is sports games. Sports games contribute to the development of the activity of the main physiological systems of the body - the nervous,

cardiovascular, respiratory, physical condition of children, the education of moral and volitional qualities. Practice shows that preschoolers are engaged in physical culture and various sports with great desire. Sports games (basketball, football, volleyball, table tennis, badminton, hockey, etc.) initiate a great interest among them. An analysis of studies reflecting the issues of improving the motor skills and qualities of children shows that about 40% of older preschoolers demonstrate a level of formation of motor abilities below the average. In this regard, the search for opportunities for the physical and spiritual recovery of children becomes relevant.

Keywords: developmental features, sports games, motor skills, coordination abilities

При формировании скоростных способностей через спортивную игру мы воспитывали у дошкольников навык действовать сообща, слушать педагога, начинать и заканчивать действия согласно указаниям. При организации спортивных игр старались брать во внимание индивидуальные особенности каждого ребенка и ставить четкие по отношению к нему задачи.

В процессе эксперимента мы старались избежать возможных конфликтных ситуаций, нежелательных поступков. Это содействовало воспитанию организованного поведения участников эксперимента, хороших, дружеских отношений. В процессе знакомства дошкольников с новыми спортивными играми давали им возможность действовать сообща, дружно, в процессе бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве. Данные варианты игр предлагались дошкольникам только после усвоения правил овладения двигательными навыками и простыми игровыми приемами.

В процессе работы через спортивную игру мы укрепляли и совершенствовали такие движения, как бег, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о землю. Также мы совершенствовали движения с помощью элементов спортивной игры, такой как баскетбол, они базировались на упражнениях в прыжках, в беге. При этом мы решали следующие задачи:

- развитие навыков ведения мяча правой и левой рукой;
- формирование умений на прыжковую выносливость;
- закрепление навыков бега;
- отработка естественной постановки туловища и головы;
- совершенствование навыков мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

С этой целью мы использовали разные игровые упражнения для более глубокого усвоения спортивной игры.

Можно подчеркнуть, что в экспериментальной группе данной проблемой уделялось пристальное внимание. Педагоги, родители подчеркнули большую роль разных видов спортивных игр, индивидуальных методов и приемов в формировании скоростных способностей дошкольников. Заметили, что изменился общий эмоциональный фон в группе. Была увидена активная физическая деятельность дошкольников и педагогов – участников эксперимента.

Таким образом, можно сделать вывод, что скоростные способности можно сформировать наиболее эффективно при использовании комплекса спортивных игр, таких как футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. К финалу эксперимента можно сказать, что в результате использования спортивных игр у дошкольников повысился уровень сформированности скоростных способностей, улучшилась результативность двигательной деятельности, то есть респонденты стали не только много двигаться, но и усвоили правильную технику многих движений. Мы объясняем этот факт тем, что широкое применение спортивных игр повлияло как на уровень усвоения двигательных умений, так и содействует росту уровня формирования скоростных способностей, что, в свою очередь, способствует всестороннему физическому развитию детей.

Библиографический список:

1. Дегтярева, Д.И. Структура комплексов физических упражнений, основанных на средствах фитнес-аэробики, применяемых в процессе занятий в вузе у студентов специализации "танцевальный спорт" / Д.И. Дегтярева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 203-210. – EDN HУСНОН.
2. Иванов, А.В. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях / А.В. Иванов, О. Д. Чолаков, Х.Р. Ибришев [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3(37). – С. 180-191. – EDN SAQRVD.
3. Люсова, О.В. Арт-терапия в психолого-педагогической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Люсова, А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 100-107. – EDN VFYUSM.
4. Мартынов, А.А. Методика организация работы по комплексу ГТО / А.А. Мартынов // учебное пособие. – Волгоград: ООО "Бланк". – 2016. – 78 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Плешакова О.И., к.п.н., доцент,
Ильченко А.А., к.п.н., старший преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В последнее время ученые и специалисты по физической культуре все больше обращают внимание на физическое воспитание дошкольников, так как считают, что невозможно осуществлять физическое воспитание других возрастных категорий, обходя стороной период, в котором происходит формирование школы естественных основ движения.

Актуальность развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена такими причинами как: способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно - сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, и в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию. Все это сказывается на улучшение функционирования и работоспособности детского организма, что особенно важно в плане подготовки к школе и дальнейшего развития организма в целом.

Ключевые слова: общая выносливость, подвижные игры, беговые отрезки, прыжковые упражнения, игровые задания, дошкольники старшего дошкольного возраста.

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE IN PRESCHOOL CHILDREN

*Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor,
Ilchenko A.A., PhD, Senior Lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. Recently, scientists and specialists in physical culture are increasingly paying attention to the physical education of preschoolers, as they believe that it is impossible to carry out physical education of other age categories, bypassing the period in which the formation of the school of the natural foundations of movement takes place. The relevance of

the development of endurance from preschool age is due to such reasons as: the ability to long-term muscular work of low intensity allows you to strengthen the child's body and, first of all, the cardiovascular, respiratory, musculoskeletal systems, which has a beneficial effect on the physical and mental health of the child, and generally contributing to its comprehensive harmonious development. All this affects the improvement of the functioning and performance of the child's body, which is especially important in terms of preparing for school and further development of the body as a whole.

Keywords: general endurance, outdoor games, running segments, jumping exercises, game tasks, preschoolers of senior preschool age.

Введение.

Дошкольный возраст считается важнейшим периодом в процессе становления личности человека. В этот период происходит интенсивное физическое развитие человека, формирование нравственных качеств и черт характера, закладывается фундамент здоровья [4].

Физическое воспитание является органичной составной частью педагогического процесса, ему принадлежит ведущая роль в содействии гармоничному физическому развитию ребенка, его двигательной подготовке, формированию жизненно необходимых умений и навыков [2].

Одним из показателей работоспособности является выносливость. Более выносливый ребенок выполняет больше нагрузки как физической, так и умственной. Поэтому немало важно для подготовки детей к школе развивать, наряду с другими физическими качествами, и выносливость, которая у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает его работоспособность. Кроме того, развитие выносливости формирует характер и волевые качества личности ребенка, а именно: настойчивость, целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, смелость и решительность [1, 5].

Следует отметить, что такое физическое качество как выносливость имеет сложную физиологическую базовую структуру, что заставляет многих специалистов очень осторожно подходить к решению вопроса по развитию выносливости и, особенно в системе дошкольного физического воспитания. В плане применения средств для развития выносливости у дошкольников не вызывает сомнения имеющаяся информация, а вот как и сколько применять эти средства и для какого дошкольного возраста до сих пор этот вопрос остается открытым, т.е. до конца не разработанным.

В связи с этим - проблема развития выносливости у дошкольников представляется нам актуальной и требующей более тщательной и детальной разработки.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику развития выносливости у детей дошкольного возраста.

Методы исследования: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте принимали участия дети старшего дошкольного возраста. Было создано 2 экспериментальной группы по 20 человек: 10 мальчиков и 10 девочек. Группы были однородными по составу.

Для решения основной цели наших исследований нам было необходимо выявить исходный уровень развития общей выносливости у дошкольников.

В настоящее время для определения выносливости в дошкольном возрасте в научно-методической литературе представлен небольшой арсенал тестов, но мы исходя из имеющихся и проверенных выбрали два основных и один тест дополнительный,

определяющий уровень развития выносливости и работоспособности косвенно. Эти тесты и соответствующие результаты представлены в таблице 1.

Исходя из представленных результатов видно, что ни мальчики, ни девочки не обладали высоким уровнем развития выносливости.

Так, показатель в беге на 300 м у мальчиков в среднем составил 102,3с, что соответствует низкому уровню развития. Такая же картина наблюдалась и у девочек, где средний результат составил 127,12 с, что так же соответствует низкому уровню развития общей выносливости. Результаты бега на 150 м так же подтверждают низкий уровень общей выносливости, так как они и у мальчиков и у девочек были ниже возрастной нормы. Показатели гарвардского степ-теста только подтвердили наличие низкого уровня общей выносливости у дошкольников. Средние показатели данного теста соответствовали слабому развитию выносливости.

Таким образом, на первоначальном этапе эксперимента было выявлено, что уровень развития общей выносливости у дошкольников 6-7 лет и у мальчиков, и у девочек соответствовал низкому развитию по всем трем показателям, определяющим общую выносливость (бег 300 м, 150 м и ИГСТ). На наш взгляд это объясняется тем, что для развития общей выносливости необходимо определенная двигательная активность в течение определенного времени, т.е. дети должны двигаться в определенном режиме определенное количество времени и проще говоря, должно быть целенаправленное развитие данного качества.

Таблица 1.

**Исходные уровень развития выносливости у дошкольников
(6-7 лет) (n=20)**

№, n/n	Тесты	Статистические показатели	
		X	m
		мальчики	
1.	Бег 300м (с)	102,3	3,56
2.	Бег 150м (с)	37,12	0,41
3.	ИГСТ (усл.ед.)	54,0	0,92
		девочки	
8.	Бег 300м (с)	127,12	3,64
9.	Бег 150м (с)	39,60	0,45
10.	ИГСТ (усл.ед.)	57,0	3,23

По полученным нами результатам мы можем констатировать, что такой целенаправленности нет и поэтому развивающий компонент занятий либо отстает, либо его просто нет.

С другой стороны в данном возрасте, т.е. дошкольном, одна из основных задач физического воспитания - это комплексное развитие физических качеств [1]. И уместить это все в одно занятие достаточно сложно, а иногда невозможно. Кроме того развитие выносливости достаточно многогранный и сложный процесс и долгий и поэтому многие инструктора в большей степени отдают предпочтение развитию других качеств, которые требуют меньше времени и сил и формируются быстрее в силу возрастных особенностей.

В связи с этим следующим этапом наших исследований было разработка экспериментальной методики по развитию выносливости у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что наиболее эффективными и доступными средствами воздействия на ребенка являются подвижные игры [2].

Несомненным преимуществом каждой подвижной игры перед другими физическими упражнениями является отсутствие монотонности, разностороннее влияние на различные системы и функции организма, а также возможность непрерывно изменять как интенсивность, так и вид движения в процессе смены водящего и введения дополнительных заданий. При организации занятий с акцентированным использованием подвижных игр были сохранены положительные черты традиционных занятий, существующие недостатки (низкая моторная плотность, излишнее подчинение сюжету в ущерб тренирующему эффекту) преодолевались благодаря использованию специально-методических приёмов.

Весь учебный год занятия проводились в игровой форме, где использовались различные подвижные игры и игровые ситуации в определенном их сочетании. Это сочетание определялось в зависимости от целей занятий.

Структура занятий оставалась традиционно трехчастной, продолжительность составляла 25-30 минут.

Организация детей на занятиях осуществлялась фронтальным, групповым и поточным способами, которые подразумевают высокую моторную плотность, максимально используя отведённое для занятия время, сокращая моменты отдыха, простоя, что требует выносливости и способствует дальнейшему её развитию. Моторная плотность занятия составляла от 70% до 90% в зависимости от поставленных задач.

Таким образом, на занятиях использовались подвижные игры различной интенсивности (низкой, средней и высокой), а также их сочетания. Это обеспечивало необходимую интенсивность занятий: в среднем ЧСС на «пике нагрузки» могла колебаться от 135 и достигать до 150 уд/мин (рис. 1).

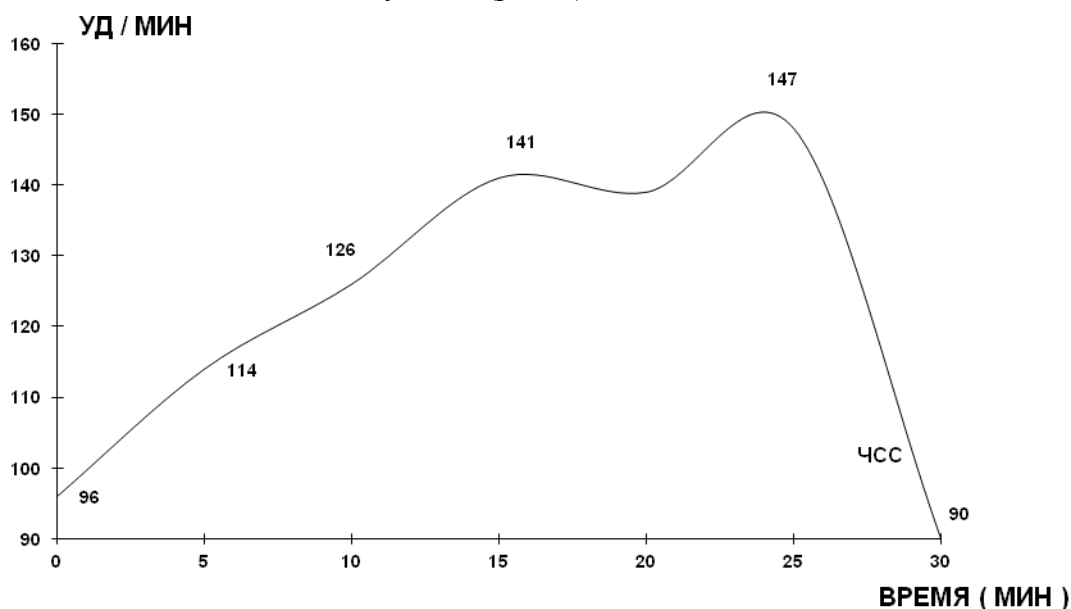


Рис.1. Динамика ЧСС у дошкольников (6-7 лет) на занятиях по физическому воспитанию с использованием подвижных игр

Обеспечение такой двухпиковой пульсовой кривой происходило за счет применения подвижных игр разной интенсивности при их различном сочетании.

Так, в начале занятия для построения проводились такие игры, как «Кто быстрее построится», «Найди свой цвет» и т.д. Затем использовались игровые ситуации с различной ходьбой: «Карлики и великаны» - ходьба на пятках и носках, «8+8» - на 8 счетов обычная ходьба с хлопками и на 8 счетов подскоки с хлопками. Следующие игры были связаны с различным бегом: «Спортивные лошадки», «Солнце и дождь», «Автомобили», «По ровненькой дорожке» и т.д. Заканчивалась подготовительная часть комплексом ОРУ.

В основной части занятий в основном применялись игры с бегом, прыжками, лазаньем и т.д. Подвижные игры с бегом чередовались с другими играми, где были прыжки, ускорения, лазанье и т.д. Бег в этих подвижных играх был достаточно продолжительным, который и был направлен на развитие общей выносливости и функциональной подготовленности. Это такие игры как: «Смена лидера», «Спортивные лошадки», «Ткач и челнок» и др. Т.е. мы чередовали применение подвижных игр средней и большой интенсивности [6], что увеличивало двигательную активность детей, повышало психо-эмоциональную нагрузку, а игры средней интенсивности наоборот нагрузку снижали, но не до конца, что и является условием для развития общей выносливости. Дети, как бы играя, в игры с бегом средней интенсивности отдыхали, так как нагрузка снижалась, а затем вновь нагрузка повышалась за счет более активных подвижных игр.

В заключительной части использовались подвижные игры малой интенсивности либо просто упражнения на восстановления дыхания и расслабления.

Подвижные игры сочетались с основными видами движений, применяемые по традиционным программам, но процент применения подвижных игр на занятиях был, конечно, выше чем на занятиях, проводимых по традиционным классическим программам.

Кроме того, нами были разработаны практические рекомендации по применению средств легкой атлетики, и в частности бега и прыжков, на занятиях на воздухе, которые проводились в рамках внеклассных занятий 2 раза в неделю. Если погодные условия не позволяли проводить занятия на воздухе, то их проводили в зале, где к бегу обязательно добавлялись подвижные игры и сам бег и прыжки проводились в игровой форме.

Бег осуществлялся по времени начинали с 40 секунд и каждый раз увеличивая дистанцию на 10-20 секунд. Количество повторений колебалось от 1 до 3-4 раз в течение одного занятия. Между беговыми отрезками мы еще использовали прыжки (на скакалке, на двух ногах в движении, прыжки на месте с доставанием различных предметов и т.д.) в движении так же на время. Приблизительное распределение беговых отрезков и прыжков представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Упражнение	№ занятий							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Бег (с/кол-во повторений)	40/3-4	50/2-3	60/2	70/1	85/1	100/1	115/1	130/1
Прыжки (с/кол-во повторений)	20/1	25/1	30/1	35/2	30/2	25/2	20/2	15/2

Беговые отрезки и прыжки так же проводились в игровой форме или в сочетании с подвижными играми, где основным видом движения был достаточно длительный бег. Это такие игры как «Челнок», «Лидер» и т.д., а так же нами были разработаны различные игровые задания, такие как «Веселый поезд», «Юные марафонцы» и т.д. В данных заданиях устанавливались определенные правила.

Например, в задании «Веселый поезд» дети должны были бежать друг за другом, не обгоняя, соблюдая определенную скорость, а по сигналу ускоряться, так же не обгонять своих товарищей, а бежать на своем месте.

В процессе целенаправленного применения подвижных игр и средств легкой атлетики, и в частности медленного бега и прыжков, на занятиях физической культуры с детьми 6-7 лет для развития общей выносливости были получены экспериментальные данные, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели уровня развития выносливости у дошкольников (6-7 лет) (n=20)

№	Тесты	Статистические показатели	
		X	t
		мальчики	
1	Бег 300м (с)	102,3	3,56
		70,5	0,84
		p<0,001	
2	Бег 150м (с)	37,12	0,41
		34,70	0,23
		p<0,001	
3	ИГСТ (усл.ед.)	54,0	0,92
		80,2	0,87
		p<0,001	
		девочки	
1	Бег 300м (с)	127,12	3,64
		87,50	2,45
		p<0,001	
2	Бег 150м (мин.)	39,60	0,45
		36,40	0,32
		p<0,001	
3	ИГСТ (усл.ед.)	57,0	3,23
		72,01	4,34
		p<0,01	

Примечание: выделенные цифры - результаты после проведения педагогического эксперимента.

Из представленных результатов видно, что уровень выносливости у всех старших дошкольников изменился. Все показатели выносливости значительно изменились.

Так, у мальчиков показатель бега на 300 м увеличился на 31% и в среднем стал соответствовать 70,5 с, что стало соответствовать среднему уровню развития. Показатели бега на 150 м так же изменились в лучшую сторону и в среднем стали соответствовать 34,70 с, что является выше возрастной установленной нормы. Положительные изменения гарвардского степ-теста не является исключением, так, уровень выносливости и работоспособности вырос до 80 усл.ед., что соответствует хорошему уровню развития. Все изменения носили достоверный характер при $p < 0,001$.

Практически такая же картина наблюдалась и у девочек, но были свои отличия.

Так, в беге на 300 м показатель в среднем стал соответствовать 87,50 с, что соответствует среднему уровню развития выносливости, показатель бега на 150 м стал в среднем соответствовать 36,40 с, что так же говорит о повышенном результате, чем установленные возрастные нормы. И последний результат степ-теста, так же подтверждает о росте уровня развития выносливости. Показатель этого теста в среднем был 72 усл.ед., что соответствует среднему уровню развития общей выносливости и работоспособности. Все изменения носили достоверный характер при $p < 0,001$.

Выводы. Таким образом, для развития общей выносливости у старших дошкольников наиболее целесообразно и эффективно применять подвижные игры различной интенсивности в сочетании с элементами легкой атлетики, и в частности, с бегом и прыжками в игровой форме.

Библиографический список:

1. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков - Киев: Здоровье, 2008. - 24 - 27с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вуз. - М: Перемена, 2004. - 160с. - 153с
3. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. - М. Айрис-пресс, 2004. - 112 с.
4. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И. Малозёмова - Электрон. дан. - Екатеринбург: 2018. - 94 с.
5. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.) / Под ред. Р.Е. Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.
6. Плешакова О.И. Методика использования подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста - Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010 - 52с.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Решетов Д.В., к.п.н., доцент

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Россия, Москва;*

Казарская М.В., доцент,

*Волгоградская государственная академия последипломного образования,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье представлены данные проведения работы по повышению двигательной активности детей дошкольного возраста. При этом было установлено, что для старших дошкольников более интересной и эффективной формой проведения занятий по физической культуре являются занятия спортивно-ориентированной направленности. Предложена методика включения спортивных игр в содержание занятий по физической культуре в старшем дошкольном возрасте и по данным изменения показателей двигательной подготовленности определена ее эффективность.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, спортивные игры, спортивно-ориентированная направленность, двигательная активность

IMPROVING THE MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOLERS IN SPORTS-ORIENTED ACTIVITIES

*Reshetov D.V., PhD, Associate Professor
Plekhanov Russian University of Economics,
Russia, Moscow*

*Kazanskaya M.V., Associate Professor
Volgograd State Academy of Postgraduate Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. The article presents data on the work on improving the motor activity of preschool children. At the same time, it was found that sports-oriented classes are a more interesting and effective form of physical education for older preschoolers. A method of including sports games in the content of physical education classes in senior preschool age is proposed and its effectiveness is determined based on changes in motor fitness indicators.

Keywords: preschool children, sports games, sports-oriented orientation, motor activity.

Потребность в движении является одной из общебиологических особенностей организма, играющей важную роль в его жизнедеятельности. Двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития личности ребенка.

Педагогическими исследованиями доказано, что уменьшение объема, времени и интенсивности двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья и физической подготовленности детей. Об остроте проблемы свидетельствуют исследования проводимые в последнее время, согласно которым двигательный режим дошкольной образовательной организации позволяет реализовать потребность в движении ребенка лишь на 55–60 % [1,2]. Подобная ситуация складывается вследствие подмены в системе дошкольного образования развивающих и оздоровительных занятий – информационно – образовательными.

В решении рассматриваемой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств, способствующих повышению двигательной активности ребенка.

На сегодняшний день одно из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания - его спортизация на основе предложенной известным ученым и организатором спортивной науки В.К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Задача спортизации состоит в том, чтобы укрепить здоровье обучающихся и развить главные качества физического развития. Таким образом будет повышаться не только здоровье, но и проходить более успешная адаптация и социализация в образовательном учреждении. Дошкольники в процессе спортивной деятельности учатся занимать лидирующие позиции, обучаются навыком общения, объединяются в команды по интересам [4].

Игра является средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Необходимость внедрения спортивных игр, в которых заранее прописан определенный свод правил в практику физического воспитания детей дошкольного возраста, отмечается многими учеными и специалистами. Значительный потенциал спортивных игр в процессе физического воспитания подрастающего

поколения представляет их образовательный аспект, и то, что они обладают большими воспитательными возможностями [3].

Однако в современных программах по физическому воспитанию дошкольников обучение элементам спортивных игр носит фрагментарный характер, в основном предпочтение отдается отдельным техническим приемам. При этом установлено, что физкультурные занятия, построенные на основе использования элементов спортивных игр интегративно содействуют физическому, психическому и умственному развитию, вызывают повышенную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Исходя из вышесказанного, мы посчитали возможным включить в содержание занятий по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста элементы таких спортивных игр, как баскетбол, хоккей и футбол. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе детского сада комбинированного вида № 3 г. Реутов Московской области.

В течение учебного года дошкольники последовательно осваивали технические приемы и особенности игрового взаимодействия в перечисленных спортивных играх. А также играли по упрощенным правилам в «Мини-баскетбол», «Мини-хоккей» и «Мини-футбол» (рисунок 1). Занятия проводились во второй половине дня два раза в неделю. Длительность – 25-30 минут.



Рис. 1. Последовательность включения спортивных игр в образовательный процесс по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Обучение каждой игре проходило поэтапно.

1 этап – общая физическая подготовка. Основная направленность данного этапа – всесторонняя физическая подготовленность. Содержание общефизической подготовки составляют упражнения и подвижные игры, способствующие закреплению элементов техники спортивных игр и развитию физических способностей занимающихся.

2 этап – элементарные игровые приемы. Главной задачей является усвоение общей структуры игровых приемов в целом.

3 этап – участие в спортивных играх по упрощенным правилам.

Алгоритм освоения технических приемов был однотипным в каждой игре: строился на основании поэтапного усложнения осваиваемых технических приемов. От индивидуальных упражнений и элементарных подвижных игр, в которых не

предполагается ни игрового взаимодействия, ни борьбы, к заданиям где присутствует взаимодействие в малых группах (пары, тройки), к игровым заданиям где есть команды, но нет командного противодействия (например, эстафеты) и наконец к вышеперечисленным спортивным играм по упрощенным правилам.

На проведение каждой игры отводилось по 3 месяца. В конце каждого этапа проводился турнир «Чемпионы по мячу» и «Зимние забавы»

Проведенные исследования показали, что специально подобранные упражнения, основанные на технико-тактических элементах спортивных игр, позволяют повысить интенсивность занятий, которую определяли по частоте сердечных сокращений (таблица 1).

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений у детей старшего дошкольного возраста в зависимости от содержания деятельности по физической культуре

Части организованной деятельности по физической культуре	Виды деятельности		
	Традиционная	Игровая	С использованием элементов спортивных игр
До начала	83,5 ± 3,5	83,5 ± 3,5	83,7 ± 3,3
	$t_{1=0}$		$t_{2=0,08}$
После подготовительной части	95,4 ± 3,4	98,5 ± 4,4	100,4 ± 4,6
	$t_{1=0,55}$		$t_{2=2,87^{**}}$
Основная часть: после ОРУ	102,1 ± 4,8	95,1 ± 5,3	122,8 ± 3,3
	$t_{1=0,97}$		$t_{2=3,55^{***}}$
После выполнения основных движений	115,7 ± 5,2	113,1 ± 5,4	140,6 ± 5,2
	$t_{1=0,34}$		$t_{2=3,35^{**}}$
После подвижной игры	138,3 ± 3,9	147,8 ± 4,6	157,4 ± 4,4
	$t_{1=1,58}$		$t_{2=3,29^{**}}$
По окончании	90,8 ± 2,8	107,1 ± 3,1	105,2 ± 5,5
	$t_{1=3,88^{***}}$		$t_{2=2,38^*}$

Примечание: t – достоверность различий между традиционной деятельностью по физической культуре и игровой направленности; t_2 – достоверность различий между традиционной деятельностью по физической культуре и с использованием спортивных игр; * – достоверность различий при $P < 0,05$ ($t_{кр.} \square 1,9$); ** – достоверность различий при $P < 0,01$ ($t_{кр.} \square 2,7$); *** – достоверность различий при $P < 0,001$ ($t_{кр.} \square 3,4$).

Уровень двигательной активности определяется на основе расчета общей плотности занятия. По результатам входной диагностики, уровень двигательной активности детей старшего дошкольного возраста был на низком уровне, т.к. общая плотность физкультурного занятия составила 75%. Дети много отвлекались, поэтому инструктору по физической культуре приходилось повторять задание несколько раз и привлекать постоянно внимание детей. В ходе исследований мы наблюдали повышенный интерес детей к занятиям спортивными играми и желание быстрее начать играть, поэтому предшествующие игре двигательные задания дети старались выполнить качественно и быстро. Общая плотность выросла до 94-95 %, что соответствует высокому уровню.

Анализ физической подготовленности также показывает на значительное и статистически достоверное увеличение показателей двигательной подготовленности по окончании исследований (таблица 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности старших дошкольников до и после эксперимента

Показатели физической подготовленности			Р
	до эксперимента	после эксперимента	
Скоростные способности			
Бег 10 м с хода, с	3,02±0,05	2,73±0,04	<0,001
Бег 30 м, с	7,58±0,18	6,78±0,11	<0,001
Выносливость			
Бег 300м, с	90,52±1,42	86,75±1,00	<0,01
Скоростно-силовые способности			
Метание мяча, м	8,00±0,39	9,18±0,41	<0,05
Прыжок в длину с места, см	107,88±2,27	114,75± 2,27	<0,01
Координационные способности			
Бег 3х5м, с	7,11±0,13	6,17±0,09	<0,001
Тест Бондаревского, с	6,07±0,34	7,45±0,34	<0,01

Таким образом, полученные результаты показали необходимость проведения данной работы в целях повышения двигательной активности и физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Библиографический список:

1. Волошина, Л.Н. Проблемы регулирования двигательной активности дошкольников: позиции педагогов / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, О.Г. Галимская / Физическая культура, Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т.5, № 1. – С. 27-34.
2. Сабуркина, О.А. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: авт. дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2020. – 23 с.
3. Финогенова, Н.В. Спортивные игры в образовательном пространстве детского сада – основа разностороннего развития дошкольников / Н.В. Финогенова / Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: материалы II практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020 – С.69-75.
4. Финогенова, Н.В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание детей дошкольного возраста средствами спортивных игр / Н.В. Финогенова, Д.В. Решетов, С.С. Садовая, А.А. Ильченко / Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С.317-322.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ДОШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ И СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ

*Сазонова И.М., к.п.н., доцент, sazonova-70@bk.ru,
Юдина Н.М., к.п.н., grisha-rpullia@mail.ru,
Волгоградская академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Современный век - развития– это высокие технологии, научно-технический прогресс, экономия времени. Образ жизни современного человека

становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается. Современные дети — это продукт нашего современного мира, объект жалоб, споров, гордости и исследований психологов и социологов.

Ключевые слова: Дошкольное образование, физическая активность. физическое развитие детей

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRESCHOOL EDUCATION AND THE FAMILIES OF PUPILS IN PHYSICAL DEVELOPMENT

*Sazonova I.M., PhD, Associate Professor, sazonova-70@bk.ru,
Yudina N.M., PhD, grisha-rpullia@mail.ru,
Volgograd Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. The modern age of development is high technology, scientific and technological progress, saving time. The lifestyle of a modern person is becoming less mobile, and the daily need for physical activity is decreasing. Modern children are a product of our modern world, an object of complaints, disputes, pride and research by psychologists and sociologists.

Keywords: Preschool education, physical activity. physical development of children

Дошкольное образование, что же это такое? Что оно может дать нашим детям сегодня и в будущем. Это и будет целью нашего исследования. Согласно Федеральному закону от 29.12.2012г. № 273 ФЗ (ред. От 17.02.2023г.) «Об образовании в Российской Федерации»:

1. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

2. Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

3. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, обеспечивающие получение детьми дошкольного образования в форме семейного образования, имеют право на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи без взимания платы, в том числе в дошкольных образовательных организациях и общеобразовательных организациях, если в них созданы соответствующие консультационные центры. Обеспечение предоставления таких видов помощи осуществляется органами государственной власти субъектов Российской Федерации [1].

Иными словами, современное дошкольное образование должно дать нашим детям всестороннее развитие, укрепление здоровья, используя и применяя индивидуальный подход к каждому ребенку, и при этом родители имеют право на получение помощи от сотрудников и персонала как методической, так и практической помощи. Согласно этому каждое дошкольное учреждение должно иметь в штатном

расписании квалифицированных инструкторов по физической культуре, педагогов-психологов, воспитателей и т.д.

Современный век развития— это высокие технологии (сотовые телефоны, ноутбуки, компьютеры), научно-технический прогресс (каждый педагог должен аттестоваться согласно выше указанному закону, и после аттестации на соответствие педагогу необходимо защищаться на категории, а именно первая и высшая квалификационные категории), экономия времени (родители считают, что дошкольного воспитания вполне достаточно), удобство (благодаря интернету, можно не идти в магазин, а заказать доставку). В общем, образ жизни современного человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается. Современные дети — это продукт нашего современного мира, объект жалоб, споров, гордости и исследований психологов и социологов. Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, изменились приоритеты государственной политики в сфере образования и ожидания взрослых, воспитательные модели в семье, педагогические требования в детском саду и в школе.

Современные дошкольники — это уникалы, они в сфере интернета знают больше, чем мы, взрослые, а вот, что такое игра для них большая проблема, так как игра для них это – компьютер, интернет, тик-ток и др.

Цель исследования – определить и оценить взаимосвязь работы специалистов МДОУ д/с и семьи воспитанников.

Исследование проходило на базе МДОУ д/с № 62 г. Волжского Волгоградской области. В исследовании приняли дети и родители старшей группы корпуса № 1 ул. Кухаренко, 15 и корпуса № 2 пр. Ленина, 66.

Методы исследования:

- 1.Сбор информации о семьях воспитанников (анкетирование).
- 2.Совершенствование методики развития физических качеств в семьях воспитанников. (план мероприятий).
3. Разработка рекомендация по развитию физических качеств воспитанников и их родителей в МДОУ д/с № 62.

Нами были предложены анкеты, где были вопросы про утреннюю гимнастику, а именно ее выполнение, семейный досуг/, отдых, походы, прогулки, питание, отношение к здоровому образ жизни. т.д.

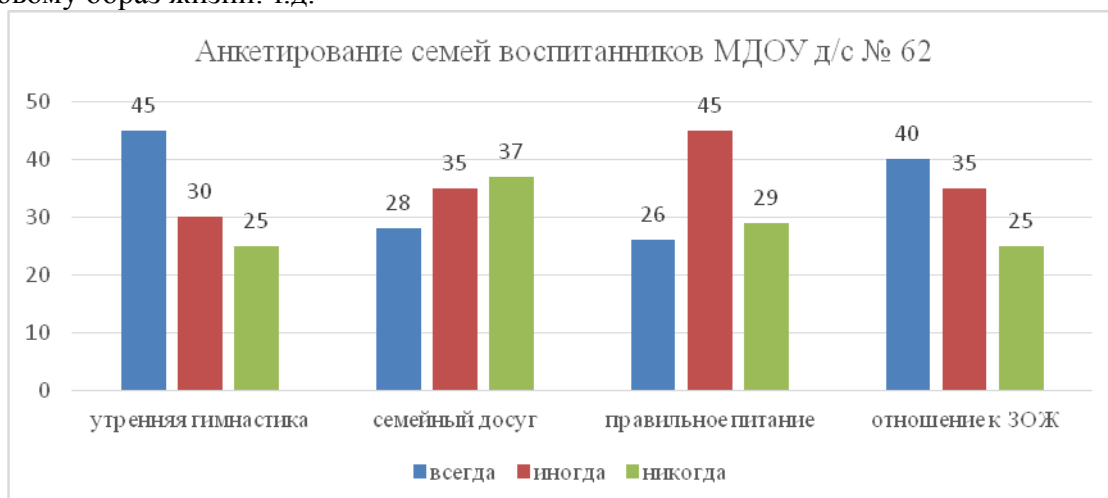


Рис.1. Результаты анкетирования семей воспитанников МДОУ д/с № 62.

Выводы по анкетированию следующие, родители хотят заниматься и вести с детьми правильные и активный образ жизни, но не успевают по причинам загруженности на работе, усталости и некорректные, а именно 2% категорически настроены на то, что детям в саду, а им на работе достаточно физической активности.

Совместно со специалистами МДОУ д/с № 62 был разработан план о семейном досуге и активности наших воспитанников и их родителей, контрольной и экспериментальной группам в ходе эксперимента мы предложили:

1. Ограничивать детей доступ к интернету, а именно гулять на 30-40 минут больше при этом используя подвижные игры (малой подвижности: «День – ночь», «Фигура - замри!», «Кошки – мышки» и т.д.)

2. В Выходные дни устраивать семейные прогулки по городу: пешком, санки, посещение бассейна, детских центров.

3. Уделять и обращать внимание на правильное питание, а именно что и сколько дети едят в вечернее время (убрать из рациона чипсы, соки, картофель фри, фаст-фуд), заменив его на здоровое питание.

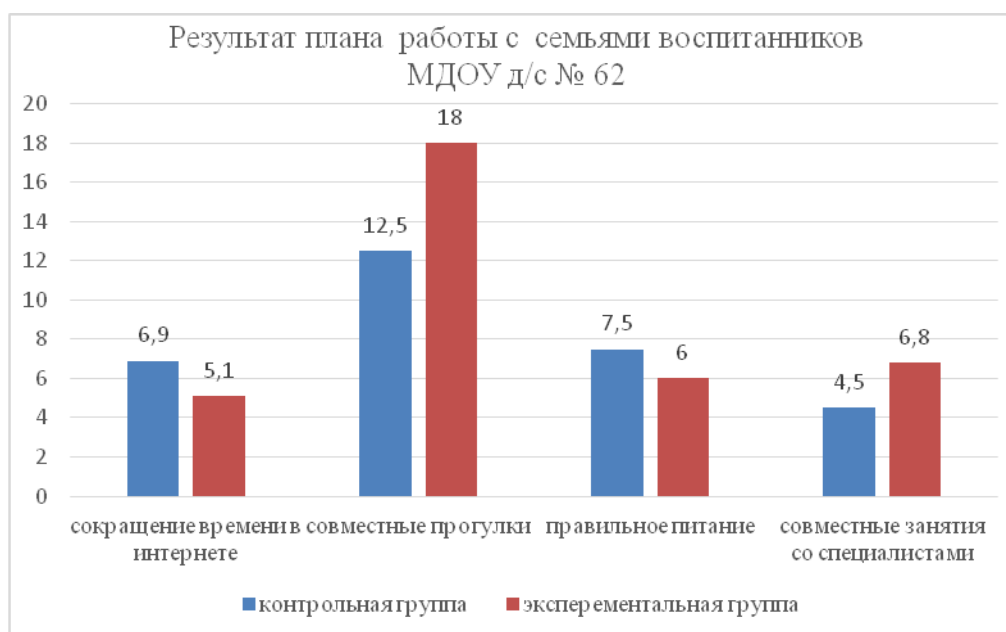


Рис. 2. Результат работы контрольной и экспериментальной групп МДОУ д/с № 62.

Согласно проведенному эксперименту можно сделать выводы:

1. Экспериментальная группа показала хорошие результаты, точная согласованность работы со специалистами, был полный контакт (вопрос-ответ).

2. Родители очень эмоционально и положительно с уклоном продолжения, что контрольная, что экспериментальная группы, а именно снижение интернета в семье и увеличение совместных прогулок.

3. Правильно питание также обе группы отметили, что сложно, но к ни пришло понятие правильности и в дальнейшем будут стараться придерживаться и объяснять детям о пользе фруктов, овощей, витаминов.

4. Специалисты детского сада отметили, что центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, выступает физкультурная деятельность. Она не только развивает, но находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи.

В процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека — в здоровом образе жизни. Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Библиографический список:

1. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

ФОРМИРОВАНИЕ ИГРОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ХОДЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

*Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград
Решетов Д.В., к.п.н., доцент
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Россия, Москва*

Аннотация. В статье представлены результаты опытно-экспериментальной работы по включению в содержание занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста подвижных игр, направленных на формирование коммуникативных способностей. При этом установлено, что наиболее приемлемым средством социально-коммуникативного развития у детей дошкольного возраста является игровая деятельность, являющаяся ведущим видом деятельности в этом возрасте, и, в частности, подвижные игры, которые включаются в содержание занятий по физическому воспитанию и способствуют при таком подходе значительному росту двигательных способностей.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, подвижные игры, игровое взаимодействие

FORMATION OF GAME INTERACTION IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN DURING OUTDOOR GAMES

*Finogenova N.V., PhD, Associate Professor, afinogenova@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd
Reshetov D.V., PhD, Associate Professor,
Plekhanov Russian University of Economics,
Russia, Moscow*

Annotation. The article presents the results of experimental work on the inclusion of outdoor games aimed at the formation of communicative abilities in the content of physical education classes for preschool children. At the same time, it was found that the most acceptable means of social and communicative development in preschool children is play activity, which is the leading activity at this age, and, in particular, outdoor games, which are

included in the content of physical education classes and contribute to a significant increase in motor abilities with this approach.

Keywords: preschool children, outdoor games, game interaction

Изменения социально-экономических условий в жизни общества, дефицит культуры общения и взаимоотношений создают определенные трудности в формировании социальных ориентаций ребенка дошкольного возраста. Под дефицитом общения принято понимать недостаток взаимодействия между людьми с целью удовлетворять потребности быть членом группы, устанавливать отношения с себе подобными, достигать самореализации [2].

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для социально-коммуникативного развития. Это обусловлено, с одной стороны сохраняющейся высокой восприимчивостью к социальным воздействиям, с другой – потерей непосредственности, развитием элементов произвольности, самосознания, внутренних этических инстанций, возникновением иерархии мотивов, обобщением переживаний, что обеспечивает ребенку определенный уровень сознательности и самостоятельности.

Опыт первых контактов со сверстниками становится тем фундаментом, на котором надстраивается дальнейшее социальное развитие ребенка. Поэтому вопрос о том, как влияет на положение ребенка в группе сверстников его активность, имеет исключительное значение.

Сравнительные показатели статусных категорий у исследуемых детей представлены в таблице 1.

Таблица 1
Сравнительные показатели статусных категорий детей в тесте «Выбор в действии», %

Статусные категории	Все дети (n = 140)	Девочки (n = 66)	Мальчики (n = 74)
Звезды	13,3	6,0	7,3
Предпочитаемые	26,4	8,1	18,3
Принимаемые	46,0	28,6	17,4
Отверженные	8,7	5,5	3,2
Изолированные	5,6	2,6	3,0

Приведенные материалы показывают, что значительное количество детей, принявших участие в исследованиях, попадают в средний статусный слой «предпочитаемых» (26,4 %) и «принимаемых» (46,0 %). Эти дети, показывали в ходе взаимодействия со сверстниками доброжелательное внимание к другим, отзывчивость, адекватное содержание общения, что позволяло им утверждать на достаточно высоком уровне интерес к себе со стороны популярных детей.

Детей, имеющих «высокий» («звезды») и «низкий» («отверженные» и «изолированные») уровни значительно меньше. «Звезд» среди испытуемых – 13,3 %. Популярность детей в этом возрасте связана, прежде всего, с умением придумать и организовать интересную игру или какую-то деятельность. Эти дети, занимают благоприятное положение в группе сверстников, но у них часто наблюдается тенденция к доминированию.

«Отверженных» и «изолированных» детей, оказалось 14,3 %. Наблюдение за ними показывает, что они выполняли лишь те задания, где не требовалось вступать во взаимоотношения со сверстниками. Когда воспитатель предлагал поиграть всем вместе, эти дети отходили в сторону, ссылаясь на усталость. Если же воспитатель все же

назначал их в команду, старались держаться в стороне, чтобы не «мешать игре» и не вызывать негативных эмоций у сверстников. Для них, в большей степени, характерна тенденция к подчинению.

Таким образом уже с дошкольного возраста прослеживается неумение и нежелание детей налаживать взаимоотношения со сверстниками.

Наиболее приемлемым, оптимальным средством социально-коммуникативного развития у детей дошкольного возраста является игровая деятельность, являющаяся ведущим видом деятельности в этом возрасте, и, в частности, подвижные игры.

Подвижная игра – это сложное эмоционально окрашенная двигательная деятельность, обусловленная правилами. Подвижные игры интересны детям, они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются варианностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач.

Изученный теоретический материал и диагностика уровня социально коммуникативного развития детей позволили подобрать подвижные игры, решающие помимо основных задач и задачу социально коммуникативного развития дошкольников. Основу составили подвижные игры, которые в зависимости от взаимодействия играющих детей, были объединены в три группы [3,4]:

- подвижные игры с преобладанием индивидуального характера действий участников;

- подвижные игры в малых группах, где наряду с индивидуальными действиями присутствуют действия небольшой группы участников;

- командные игры соревновательного характера.

При этом каждая группа игр целенаправленно способствовала развитию одного из компонентов коммуникативных способностей. Физическая и психическая составляющие в данных подвижных играх тесно связаны: в них дети части не только совершенствуют двигательную сферу путем расширения запаса двигательных умений и навыков, являющимися базовыми в двигательном развитии ребенка, но и учатся владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков и т.д.

Основная цель, которая ставилась при проведении индивидуальных игр – обучение детей способности осознанно подчинять свои действия правилам игры и понимать эмоциональные переживания сверстников, которые проявляются во время игровых действий.

Приобретение детьми достаточного опыта поведения в подвижных играх индивидуального характера, самостоятельное соблюдение правил игры и правил поведения позволило перейти к подвижным играм в малых группах. Характер игровых действий в данных играх ставит детей в условия, в которых необходимо самостоятельно выбирать вариант своего поведения, и уметь договариваться о согласованном выполнении игрового задания, совместно решать простейшие тактические задачи и т.п. Расширение возможностей совместных действий первоначально в небольшой подгруппе позволяет сформировать у дошкольников умение действовать в составе группы, проявлять готовность к взаимовыручке, умение вести себя дружелюбно и справедливо.

Сформированные у старших дошкольников простейшие навыки взаимодействия способствовали к переходу к более сложным подвижным играм. В них от детей требовалось умение действовать совместно с участниками всей команды. Учитывая, что для детей старшего дошкольного возраста во взаимодействии со сверстниками характерно проявление эгоизма, мешающее им продуктивно участвовать в таких играх, поэтому во вторую группу отбирались подвижные игры, где наряду с индивидуальными действиями присутствуют совместные действия небольшой группы участников. Они

способствуют формированию совместной и взаимной ответственности, а также необходимости проявлять совместные усилия для достижения общей цели.

Игровые задания, выполняющиеся совместно небольшой группой, способствуют формированию положительных взаимоотношений между детьми, чувство товарищества, взаимовыручки, начал коллективизма, чуткости и отзывчивости к сверстникам и способности заботиться об общем успехе.

Физический и психический компоненты в данных подвижных играх тесно связаны: дети не только учатся владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков, но и реализуют потребность в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки.

Во время проведения подвижных игр, отслеживались внешние проявления сформированности коммуникативных способностей у дошкольников, по таким параметрам, как внешние проявления коммуникативных способностей, усвоение норм и правил общения, взаимодействие, сотрудничество со взрослыми и сверстниками, отношение к окружающим [1] а также изменение в показателях развития двигательных способностей.

При этом было отмечено, что в большей степени, изменились показатели, характеризующие координационные, силовые способности и гибкость (таблица 2).

Таблица 2

Изменение показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста в ходе эксперимента

Показатели	Результаты исследования	
	Экспериментальная группа (n = 24)	
	x ± m	t
Бег 10м, с	$\frac{2,80 \pm 0,10}{2,60 \pm 0,10}$	1,42 (P>0,05)
Бег 30м,с	$\frac{7,80 \pm 0,20}{6,90 \pm 0,90}$	0,97 (P>0,05)
Бег 300м,м	$\frac{93,80 \pm 1,80}{90,50 \pm 0,80}$	1,67 (P>0,05)
Челночный бег, с	$\frac{7,10 \pm 0,20}{6,20 \pm 0,080}$	4,20 (p< 0,001)
Тест Бондаревского, с	$\frac{6,07 \pm 0,30}{7,45 \pm 0,34}$	3,06 (p< 0,01)
Прыжки в длину, см	$\frac{110,70 \pm 2,30}{116,75 \pm 2,20}$	1,88 (p >0,05)
Метание мал. мяча, см	$\frac{773,04 \pm 21,30}{872,04 \pm 25,60}$	2,99 (p< 0,01)
Наклон вперед, см	$\frac{3,70 \pm 0,70}{4,50 \pm 0,40}$	1,00 (P>0,05)
Динамометр ведущей кисти, кг	$\frac{10,70 \pm 0,60}{12,60 \pm 0,40}$	2,63 (p< 0,01)

Условные обозначения: числитель - данные начала эксперимента; знаменатель - данные окончания эксперимента

Таким образом, полученные результаты указывает на целесообразность включать в содержание занятий по физической культуре игровых заданий и подвижных игр,

направленных на формирование игрового взаимодействия у детей старшего дошкольного возраста.

Библиографический список:

1. Гришанова И.А. Оценка структуры коммуникативной успешности детей младшего школьного возраста // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-4. – С. 763-766.

2. Чапаева, П. О. Актуальные проблемы психологии общения / П. О. Чапаева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 12 (198). — С. 137-141. — URL: <https://moluch.ru/archive/198/48853/>

3. Чемезова, С.Г. Развитие общения детей старшего дошкольного возраста посредством сюжетно-ролевой игры / С.Г. Чемезова, Л.И. Максимова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 4-1. – С. 126-128; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2081>

4. Финогенова, Н.В. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / Н.В. Финогенова, В.А. Галец. – Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 26-27 апреля 2002 г. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2022. - С. 19-22.

**СЕКЦИЯ 2.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

ПРОБЛЕМА ПЛОСКОСТОПИЯ У СТУДЕНТОВ 21 ВЕКА

*Андреевко Т.А., к.п.н., доцент, tan4ik-82@mail.ru,
Федякова П.А., студент, fedyakowa.polya@yandex.ru,
Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
Евтеева Т.Г., доцент, evteeva-tg@yandex.ru,
Волгоградский государственный институт искусств и культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В последние годы в связи с экологической и экономической ситуацией их количество значительно увеличилось. Также количество этого заболевания увеличилось, так как большинство людей ведут сидячий образ жизни, совсем не занимаются своим физическим здоровьем и не укрепляют свой опорно-двигательный аппарат. Поэтому мы считаем, что эта статья очень актуальна для размышлений над этим вопросом среди современной молодежи, потому что эта проблема обесценена в нашем мире.

Нами был проведен социологический опрос, целью которого являлось изучение влияния плоскостопия на жизнь студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Ключевые слова: здоровье, студенты, плоскостопие.

THE STUDENT'S PROBLEM OF PLATYPODIA IN 21TH CENTURY

*Andreenko T.A., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, tan4ik-82@mail.ru,
Fedyakova P.A., student, fedyakowa.polya@yandex.ru,
Volgograd State Socio-Pedagogical University tan4ik-82@mail.ru,
Evtееva T.G., evteeva-tg@yandex.ru,
Volgograd state Institute of arts and culture,
Russia, Volgograd*

Abstract. In recent years, due to the environmental and economic situation, their number has increased significantly. Also, the number of this disease has increased, since most people lead a sedentary lifestyle, do not engage in their physical health at all and do not strengthen their musculoskeletal system. Therefore, we believe that this article is very relevant for thinking about this issue among modern youth, because this problem is devalued in our world. We conducted a sociological survey, the purpose of which was to study the impact of flat feet on the lives of students of the Volgograd State Socio-Pedagogical University.

Keywords: health, students, flat feet.

Введение. В настоящее время начало плоскостопия чаще всего наблюдается у детей и подростков. Согласно медицинской статистике, к двум годам плоскостопие встречается у 24 % детей, к четырем годам – 32 %, к шести годам – 40 %, а к 12 годам диагностируют у каждого второго подростка с плоскостопием [1].

Рассуждая о жизни студентов, нельзя не упомянуть, что существует множество факторов, которые на неё влияют. Одним из этих факторов является здоровье[2]. Однако у современной молодежи можно часто наблюдать какие-либо заболевания.

Ортопедические заболевания, из-за образа жизни современных людей, входят в число популярных среди студентов, в особенности плоскостопие разных видов.

Таким образом, вышенаписанное свидетельствует, что изучение проблемы плоскостопия у студентов 21 века, является актуальной

Цель исследования – определить влияние плоскостопия на жизнь и учёбу обучающихся 21 века.

Результаты исследования. Нами был проведён социологический опрос среди обучающихся ВГСПУ, чтобы узнать, как проблема плоскостопия влияет на жизнь студентов. В нем приняли участие студентки в возрасте 18-19 лет факультета социальной и коррекционной педагогики, занимающихся в подготовительной группе. Количество студентов – 26 человек.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Есть ли у вас плоскостопие?
2. Есть ли у ваших друзей или одноклассников плоскостопие?
3. Испытываете ли вы или ваши знакомые какой-либо дискомфорт из-за плоскостопия в повседневной жизни и в учебе?
4. Какие именно трудности у вас или ваших знакомых возникают из-за плоскостопия?

Анализ полученных ответов показал:

1 вопрос: согласно результатам опроса, 75 % опрошенных страдают от плоскостопия, что является достаточно высоким показателем.

2 вопрос: более 66 % респондентов ответили, что у некоторых их одноклассников и друзей есть плоскостопие, что также является высоким показателем.

Исходя из ответов на первые два вопроса, мы можем наблюдать тенденцию, что плоскостопие является распространённым заболеванием среди студентов.

3 вопрос: отвечая на этот вопрос, большинство опрошиваемых, а точнее чуть более 83 %, отметили, что они или их знакомые испытывают определенный дискомфорт из-за своего заболевания. Из этого можно сделать вывод, что из-за плоскостопия практически во всех случаях возникают проблемы, которые вызывают дискомфорт у обучающихся.

4 вопрос: в данном вопросе, изучив научную литературу, мы выбрали самые частые проблемы, с которыми сталкиваются люди с плоскостопием и предложили респондентам выбрать среди них те, которые вызывают у них дискомфорт в повседневной жизни или учёбе. Студентам был предложен данный список проблем:

1. Боли в стопах;
2. Ограничения во время занятий спортом;
3. Мозоли и натоптыши;
4. Быстрая утомляемость при ходьбе;
5. Изменения в походке;
6. Невозможность ходьбы на дальние расстояния;
7. Невозможность длительного стояния;
8. Развитие сопутствующих ортопедических заболеваний;
9. Боли в мышцах и суставах ног;
10. Не испытываю/знакомые не испытывают никакого дискомфорта.

Проанализировав ответы, можно выделить несколько пунктов:

1. Самыми популярными ответами стали: мозоли и натоптыши (практически 84 процентов опрошиваемых), боли в стопах (66 процент опрошиваемых), изменения в походке (66 процентов опрошиваемых). Из этого можно сделать вывод, что эти симптомы являются самыми распространёнными и дискомфортными для студентов с плоскостопием. Также стоит отметить, что студенты отмечают некомфортным изменения в походке, которые, по их мнению, вызывают насмешки от окружающих, из-за которых у некоторых опрошиваемых появились проблемы с самооценкой;

2. Менее популярными симптомами, вызывающие дискомфорт, стали: быстрая утомляемость при ходьбе (58 процентов опрошиваемых), боль в мышцах и суставах ног (58 процентов опрошиваемых), невозможность длительного стояния (50 процентов опрошиваемых), ограничения во время занятий спортом (50 процент опрошиваемых). Эти проблемы являются менее распространёнными, но влияющие на жизнь более половины студентов.

3. Наименее популярными симптомами стали: невозможность ходьбы на дальние расстояния (41 процент опрошиваемых), развитие сопутствующих ортопедических заболеваний (19 процентов опрошиваемых). Из этого можно судить, что эти проблемы редки, и скорее встречаются среди студентов высокой степени плоскостопия, которая является нечастым явлением среди молодёжи.

4. Меньше всего опрошиваемых студентов отметило пункт «Не испытываю/знакомые не испытывают никакого дискомфорта», всего около 16 процентов опрошиваемых, из чего можно сделать вывод, что плоскостопие практически всегда сопровождается дискомфортными симптомами, которые создают проблемы в жизни и обучении студентов.

Заключение. Плоскостопие является достаточно распространённым заболеванием среди молодежи, которое сильно влияет на их повседневную жизнь и учёбу. Главной проблемой для студентов является не само плоскостопие, а его последствия, из-за которых у обучающихся появляются ограничения в различных сферах жизни.

Библиографический список:

1. Евтеева, Т.Г. Проблема близорукости у студентов XXI века / Т.Г. Евтеева, В.С. Аров, Т.А. Андреев // Наука-2020. – 2022. – №6(60). – С. 201-206.

2. Павленко, Е.П. Роль физической активности в жизни студентов / Е.П. Павленко, М.И. Ситникова // Наука-2020. – 2021. – №3(48). – С. 128-131.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КАК ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

*Анохина И.А., к.п.н., доцент,
Ермолова Е.А., старший преподаватель,
Воронежский государственный технический университет,
Россия, Воронеж,
Пичугина Н.Ю., старший преподаватель,
Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
Россия, Новосибирск*

Аннотация: Физическая культура представляется особым видом культурной деятельности, результаты которой является физическая готовность и уровень совершенства двигательных навыков, включая нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Целью физического воспитания в системе образования является содействие подготовке специалистов. Тем самым, формирование физического воспитания студентов направлено на укрепление физических навыков, развитие волевых качеств и подготовку студентов к дальнейшей профессиональной деятельности. В данной статье будет рассмотрено физическое воспитание, как часть физической культуры студентов, а также выявлены особенности учебного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, двигательная активность, студенты, здоровье.

PHYSICAL EDUCATION AS PART OF PHYSICAL CULTURE STUDENTS

Anokhina I.A., PhD, Associate Professor,

Ermolova E.A., senior lecturer,

Voronezh State Technical University,

Russia, Voronezh,

Pichugina N.Yu., senior lecturer,

Siberian State University of Geosystems and Technologies,

Russia, Novosibirsk

Abstract: Physical culture is a special kind of cultural activity, the results of which are physical readiness and the level of perfection of motor skills, including moral, aesthetic and intellectual development. The purpose of physical education in the education system is to promote the training of specialists. Thus, the formation of physical education of students is aimed at strengthening physical skills, developing strong-willed qualities and preparing students for further professional activity. This article will consider physical education as part of the physical culture of students, as well as identify the features of the educational process.

Keywords: physical culture, physical education, sports, motor activity, students, health.

Введение. В современной системе образования и воспитания, физическая культура способствует возникновению такого общественного направления, как физкультурное воспитание. Работа по физической культуре способствует лучшему усвоению тренировок, позволяет ускорить и повысить процесс физического совершенствования.

Цель исследования. Цель исследования заключается в исследовании физического воспитания, как части физической культуры студентов.

Методы исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, синтез и обобщение.

Результаты исследования. В сочетании с грамотно поставленным учебным процессом, физическая культура приобретает правильное «русло» и обеспечивает оптимальную эффективность физического воспитания и, как следствие, должное образование. Физкультурные мероприятия направлены на вовлечение молодежи в регулярные занятия спортом, которые могут проводиться и в свободное от занятий время. Содержание занятий образовательного процесса включает секции: гимнастику, спортивную игру, легкую атлетику, плавание, катание на лыжах, туризм, стрельбу. Содержание занятий включает материал по физической подготовке, который определяется ФГОС, наряду с которым программа может включать учебные материалы, разработанные преподавателями с учетом направленности их работы. Непосредственная ответственность за организацию и проведение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов, в соответствии с учебным планом и государственной программой, возложена на кафедру физического воспитания университета.

По результатам тестов и медицинского осмотра студенты зачисляются в учебное отделение на подготовительной основе согласно состоянию здоровья, уровню подготовленности и физического развития студентов. Распределение по группам осуществляется при учёте пола и уровня физической подготовленности. Состав групп должен составлять приблизительно 15 человек. Подготовительный процесс направлен на всестороннюю физическую подготовку учащихся и развитие у них мотивации к занятиям физической культурой и интерес к дальнейшей спортивной специализации. В методике учебного процесса необходим принцип постепенности овладения двигательными навыками и дозированию физических нагрузок [1].

Содержание занятий состоит из программного материала по прикладной физической подготовке, а также средств, направленных на овладение физическими навыками и привитие интереса учащимся к спорту. Теоретические занятия направлены на приобретение учащимися знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. В тренировочные группы зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления в соответствующую группу.

Учебный процесс по физическому воспитанию направлен на:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности;
- устранение функциональных отклонений;
- приобретение необходимых навыков;
- устранение явлений после заболевания.

Занятия должны проводиться на протяжении всего учебного периода согласно программе, которая включает в себя теорию, практический материал, а также прикладную физическую подготовку. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам физического воспитания и самоконтролю. Физическая подготовка должна осуществляться с учетом функциональных возможностей учащихся. Главный принцип подготовки - овладение техникой прикладных упражнений, устранение недостаточности систем организма и общее повышение работоспособности организма. Большое значение отведено реализации принципов доступности, системности и строгой дозировка с постепенным ее увеличением [3].

Преподаватели должны стремиться к разностороннему преподаванию и улучшению учебного процесса. Если студенты в процессе обучения улучшили свое физическое развитие и подготовленность, то они переводятся в следующую группу [2].

Подготовка студентов должна осуществляться на основе методических положений, а именно:

- преимущества методов, направленных на достижение цели физического воспитания;
- высокого уровня развития двигательных способностей;
- строгое соблюдение принципов постепенности и формирование двигательных навыков на всех этапах учебного процесса.

В процессе обучения предусматривается решение следующих воспитательных и образовательных задач:

- воспитание у студентов высоких волевых и физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- всесторонняя физическая подготовка студентов, а также поддержание высокой работоспособности;
- воспитание необходимости заниматься физической культурой на регулярной основе.

Вывод. Таким образом, занятия по физическому воспитанию направлены не только на овладение двигательными действиями, но и на формирование специальных систематизированных мотиваций и знаний, что способствует выработке потребности в постоянном физическом самосовершенствовании студентов. В заключение стоит отметить, что студенческое время – это период развития физических способностей и формирование двигательного совершенства учащихся. Благодаря физическому воспитанию у студентов приобретаются предпосылки для успешного овладения профессией и эффективной профессиональной деятельности. Содержание средств физической культуры определяется, во многом, особенностями профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсменов / И.В. Аулик. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 177 с.
2. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев.- М.: Физкультура и спорт, 2014. – 147 с.
3. Таймазов В.А. Биоэнергетика спорта / В.А.Таймазов, А.Т.Марьянович. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф, Лесгафта, 2002. – 139 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ МЕБЕЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА

*Бахтина Т.Н., к.п.н., доцент, tanya160198@mail.ru,
Михайлов Д.Д., студент, denmix750@yandex.ru,
Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
имени С.М. Кирова,
Лешева Н.С., к.п.н., доцент, lesheva.1974@mail.ru,
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет,
Россия, Санкт-Петербург,*

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая подготовка – неотъемлемая часть учебного процесса по физическому воспитанию будущих специалистов, которая направленно развивает необходимые им физические качества. Физическая подготовка – это лишь одна сторона профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП); овладение необходимыми прикладными навыками и умениями (быстрой и экономичной ходьбой, бегом, передвижением на лыжах, техникой езды на велосипеде, вождением автомобиля, лесозаготовительной техникой и т.д.) в процессе учебных или учебно-тренировочных занятий – вторая сторона профессионально-прикладной физической подготовки. Третья сторона ее заключается в том, чтобы вооружить будущих специалистов знаниями и умением применять физическую культуру и спорт, как средство повышения функциональных способностей организма, борьбы с утомлением в процессе деятельности и в период активного отдыха, а также как одно из средств борьбы с профессиональными заболеваниями и травматизмом.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, мебельное производство, функциональное состояние организма, студенты.

SOME ASPECTS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS FUTURE WORKERS OF FURNITURE PRODUCTION

*Bakhtina T.N., PhD, Associate Professor, tanya160198@mail.ru,
Mikhaylov D.D., student, denmix750@yandex.ru,
St. Petersburg State Forestry University named after S. M. Kirov,
Lesheva N.S., PhD, Associate Professor lesheva.1974@mail.ru,
St. Petersburg State Pediatric Medical University,
Russia, Saint Petersburg*

Annotation. Professionally applied physical training is an integral part of the educational process for the physical education of future specialists, which purposefully develops the physical qualities they need. Physical training is only one side of professionally

applied physical training (PPFP); mastering the necessary applied skills and abilities (fast and economical walking, running, skiing, cycling techniques, driving a car, logging techniques, etc.) in the process of educational or training sessions is the second side of professionally applied physical training. The third side of it is to equip future specialists with knowledge and the ability to apply physical culture and sports as a means of increasing the functional abilities of the body, combating fatigue in the process of activity and during active recreation, as well as as one of the means of combating occupational diseases and injuries.

Keywords: professional-applied physical training, furniture production, functional state of the organism, students.

Цель исследования: изучить особенности работы специалистов мебельного производства и разработать средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для студентов, обучающихся по направлению «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств», профиль «Технология деревообработки».

Методы исследования: анкетирование, методы математической статистики.

Для определения особенностей работы специалистов мебельного производства были проведены исследования на фабрике «Вардек мебель», располагающей высокотехнологичным автоматизированным производством в г. Санкт-Петербург.

Здоровье имеет и экономическую составляющую, которая особенно актуальна в настоящее время. Так в работе Э.Н. Вайнер «Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни» [2] отмечается, что на 1000 человек, занимающихся физической культурой и спортом, приходится 318 дней нетрудоспособности, а на не занимающихся 731 день. Установлено, что безопасный уровень здоровья способны поддерживать люди, имеющие двигательную активность не менее 6 часов в неделю. С увеличением продолжительности занятий на 1 час в неделю заболеваемость снижается на 0,44 дня в неделю. Именно на такой объем занятий и следует ориентироваться будущим специалистам.

В ходе исследований были определены особенности трудовой деятельности работников мебельного производства для которого характерно значительное количество тонко измельченной пыли, образующейся при обработке древесины и древесных плит; источниками повышенной загазованности на участках отделки и фанерирования являются пары органических растворителей нитро- и полиэфирных лаков, таких как: фенол, формальдегид, толуол, ксилол, ацетон, стирол и др. Воздействие данных факторов может стать причиной возникновения профессиональных заболеваний органов дыхания, пищеварения и кожных покровов.

Деревообрабатывающие станки имеют значительные скорости резания и большое число оборотов, что делает их объектом особой опасности; значительное число станков для механической обработки древесины имеют ручную подачу, что связано с большим физическим напряжением, вызывающим усталость; работа станков строганой и режущей групп сопряжена с наличием значительного шума. Сочетание ручного труда с производственным шумом и загазованностью вызывает отрицательные реакции организма, приводящие к появлению чувства усталости, разбитости, выраженным эмоциональным реакциям.

Работа станочников требует напряжения внимания, памяти, зрения. Физический компонент труда станочников характеризуется сочетанием таких неблагоприятных факторов, как большое количество движений кистью и пальцами на фоне резкого ограничения общей подвижности, поднятие и перемещение грузов, неудобство рабочей позы. Из-за постоянной работы стоя у станочников могут наблюдаться нарушения кровообращения в области нижних конечностей, что способствует развитию венозного застоя и сколиоза.

Состояние монотонности станочников характеризуется следующими факторами: наличием повторяющихся операций, их однообразием, ограниченной подвижностью. Состояние монотонности усиливается воздействием шума, загазованности, запыленности.

Величина физической нагрузки характеризуется числом движений за смену, величиной внешней механической работы, числом наклона корпуса и протяженностью пути передвижения за смену. Для станочников величина физической нагрузки велика и в соответствии с существующей системой классификации работ по тяжести может быть оценена как нагрузка средней тяжести или тяжелая и относится к классу условий труда 3.1 (вредный) [4].

Для столяров характерна работа в неудобной позе, запыленность; для фанеровщиков – загазованность, шум; для шлифовщиков – запыленность, шум, микроклимат; для укладчиков изделий – запыленность, тяжелый физический труд.

В анкетировании приняли участие 27 работников умственного и физического труда фабрики «Вардек», из них 11 женщин и 16 мужчин в возрасте от 23 до 43 лет. Было выявлено, что хорошее состояние здоровья имеют лишь 22% опрошенных из них 11% женщин и 28% мужчин. Наиболее часто болеют работники умственного труда, особенно большое количество дней нетрудоспособности приходится на женщин.

Известно, что одной из причин плохого состояния здоровья является избыточный вес. Исходя из данных анкеты избыточный вес имеют 42% работников, однако, это не связано с характером трудовой деятельности, а в основном зависит от образом жизни.

Как мужчины (16%), так и женщины (12%) считают полезным для здоровья занятия спортом, при этом значительная их часть ссылается на нехватку времени и сил для занятий физической культурой. Практически все работники указывают на наличие неблагоприятных факторов, формирующих условия труда; 79% сотрудников жалуются на наличие шума, запыленности, физические нагрузки, вибрацию, психологический климат (Рис.1; 2).

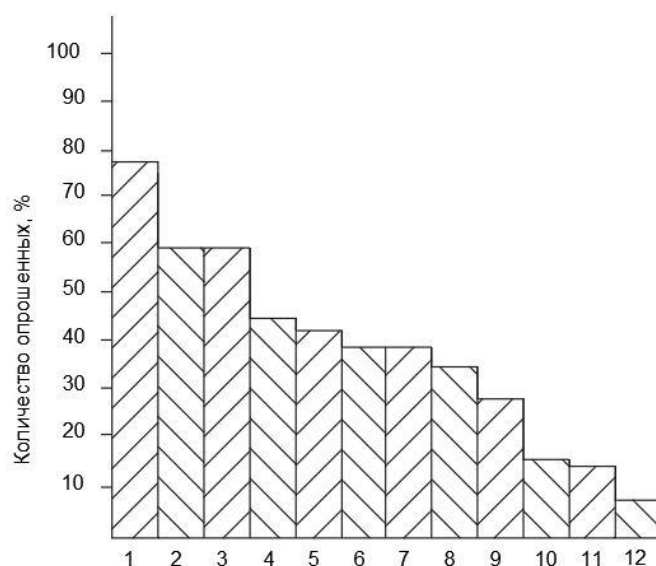


Рис. 1. Степень неудовлетворенности условиями труда работниками физического труда мебельной фабрики

1 – загазованность; 2 – шум; 3 – запыленность 4 – температура; 5 – стесненность; 6 – техника безопасности; 7 – физические нагрузки; 8 – вибрация; 9 – освещение; 10 – нервно-психические нагрузки; 11 – психологический климат в коллективе; 12 – влажность.

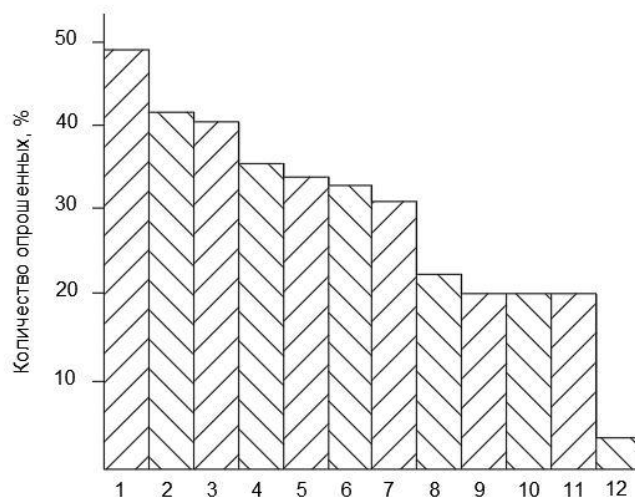


Рис. 2. Степень неудовлетворенности условиями труда работников умственного труда мебельной фабрики

1 – шум; 2 – загазованность; 3 – психологический климат в коллективе 4 – запыленность; 5 – температура; 6 – нервно-психические нагрузки; 7 – стесненность; 8 – освещение; 9 – техника безопасности; 10 – физические нагрузки; 11 – вибрация; 12 – влажность.

На основе результатов социологического исследования трудовой деятельности работников мебельного производства мы разработали средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки для студентов, будущих работников данной отрасли. ППФП студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С.М. Кирова (СПбГЛТУ) проводится как в процессе обязательных учебных занятий, так и во внеурочное время в учебно-спортивных группах по видам спорта. Программа ППФП включает теоретический и практический разделы, судейскую практику. Профессионально-прикладная физическая подготовка включена в спортивно-массовые соревнования среди институтов СПбГЛТУ, в оздоровительные туристские мероприятия, а также во время производственной практики.

Как показало первоначальное наблюдение, работники мебельной фабрики и значительная часть студентов ЛТУ, не владело навыками правильного дыхания, поэтому на учебных занятиях прививались навыки ритмичного, глубокого дыхания. Применение разнообразных физических упражнений способствовало не только развитию двигательного аппарата, но и расслаблению мышц. В основу разработки комплексов физических упражнений были положены характер и уровень физического напряжения на производстве, монотонность, учитывался исходный уровень физической подготовленности.

В профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов мебельного производства широко использовались средства и методы вестибулярной и психофизической тренировки.

Выводы: нами изучены особенности трудовой деятельности на мебельном предприятии и проведён анализ факторов, определяющих эффективность производственной деятельности. Экспериментально доказано, что включение специально подобранных упражнений в режим трудового и учебного дня повышает работоспособность людей физического и умственного труда; предложены современные формы физкультурных и оздоровительных мероприятий в лесотехническом университете.

Библиографический список:

1. Бедрина Е.А. Оценка тяжести и напряженности трудового процесса работников производства // Методические указания к выполнению практической работы. – Омск, 2016. – 35 с.
2. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. – Валеология, 1998, №3. – С.17 – 23
3. Зайцев АА. Организация управления профессионально-прикладной подготовкой в учебном заведении с применением тренажеров // Тренажеры для вестибулярной тренировки и методы объективного педагогического контроля: Сб. науч. тр. / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1988. – С. 16-19.
4. Консультант плюс [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158398/ (дата обращения: 07.03.2023).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ ПАРТНЕРОВ ЖЕНСКИХ ПАР В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БАЛАНСОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Белова О. И., студент, olenyshka2001@bk.ru,
Кузьмин Н. К., студент,
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В научной статье рассмотрены балансовые упражнения парной акробатики спортсменок высокой квалификации. В результате анализа 20 балансовых композиций женских пар, участниц Чемпионата мира 2021 г. было выявлено количественное соотношение положений верхнего и нижнего партнера. Из большого многообразия положений верхнего и нижнего партнера установлены наиболее распространенные, а именно, верхний партнер преимущественно выполняет стойку на руках и стойку в узкоручке, нижний – положение в стойке ноги врозь и шпагат. На основании полученных результатов в процентных соотношениях были сделаны соответствующие выводы: некоторые положения верхнего партнера схожи в процентном соотношении, например, мексиканка и горизонтальный упор по 10, 1%, а также ивушка, стойка на одной руке и флаг по 8, 9%; а положения нижнего партнера, такие как сед, положение стоя прогнувшись, упор в вертикальном шпагате и стойка на лопатках схожи в процентном соотношении и набирают по 10, 8%, и стойка на коленях, стойка на руках и полумост набирают по 6, 2%.

Ключевые слова: балансовые упражнения, женские пары, спортивная акробатика.

DETERMINATION OF THE POSITIONS OF THE PARTNERS OF FEMALE COUPLES IN COMPETITIVE BALANCE EXERCISES AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

*Belova O. I., student, olenyshka2001@bk.ru,
Kuzmin N. K., student,
Scientific supervisor: Goryacheva N.L., PhD, Associate Professor,
Volograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Annotation. The scientific article discusses the balance exercises of pair acrobatics of highly qualified athletes. As a result of the analysis of 20 balance compositions of female couples participating in the 2021 World Cup, the quantitative ratio of the positions of the upper and lower partner was revealed. Of the large variety of positions of the upper and lower partner, the most common ones are established, namely, the upper partner mainly performs a handstand and a handstand in a narrow handle, the lower one – a position in a leg apart and twine. Based on the results obtained, the corresponding conclusions were drawn in percentages: some positions of the upper partner are similar in percentage, for example, a Mexican and a horizontal emphasis of 10, 1%, as well as a willow tree, a stand on one hand and a flag of 8, 9%; and the positions of the lower partner, such as a saddle, a standing position having bent over, the vertical twine emphasis and the shoulder blade stand are similar in percentage and gain 10.8% each, and the kneeling stand, handstand and half-bridge gain 6.2% each.

Keywords: balance exercises, women's pairs, sports acrobatics.

Актуальность исследования. Самым важным путем в достижении спортивных вершин в спортивной акробатике является стабильность и совершенствование техники балансовых упражнений. Постоянное увеличение уровня сложности балансовых упражнений ставит перед специалистами определенные задачи, которые направлены на разработку новой техники и различных методик выполнения тех или иных элементов. Редкое использование спортсменами элементов и положений высшей группы трудности вынуждает искать новые пути решения данной проблемы в спортивной акробатике. Изучение научно - методической литературы и других различных источников показало, что в них отсутствуют разработки и сравнения положений верхних и нижних партнеров в парной акробатике [1. 3]. В связи с этим нужно провести анализ положений нижнего и верхнего партнеров в парной акробатике и изучить какие именно положения встречаются гораздо реже остальных.

Даже несмотря на то, что анализ был проведен на основе Чемпионата Мира 2021 г., на котором естественно выступали ведущие акробаты различных стран, элементы высшей группы трудности удавалось исполнить не всем. Для некоторых положений требуется более развитая гибкость, для других умение переводить баланс на одну сторону (правую или левую) [2.4.5].

Цель исследования: определить количественное соотношение положений верхних и нижних партнеров в парной акробатике.

Основным методом исследования является видеонализ соревновательных композиций Чемпионата мира 2021 г.

Результаты исследования и их обсуждение.

В современном спорте постоянно растет конкуренция между спортсменами из разных стран, федеральных округов, республик и областей. С появлением новых правил соревнований, изменением оценивания упражнений, ростом трудности акробатических элементов перед спортсменами и тренерами обозначились новые задачи. Одной из главных задач является подготовка соревновательных композиций на высоком исполнительском уровне, а также демонстрация стабильности качественного выполнения, потрясающей техники и надежности исполнения. Выполнение композиций на высоком уровне требует даже от высококвалифицированных спортсменов легкости и амплитуды исполнения элементов высокой трудности с демонстрацией артистизма и стабильности выполнения различных комбинаций.

В балансовых упражнениях парной акробатики существует сложность, которая имеет специфические особенности, связанные со сложным взаимодействием обоих партнеров, то есть со сложной биомеханикой двигательной деятельности. Сложность в большинстве выполняемой работы достигает предела человеческих возможностей у

спортсменок акробаток. На проявление данных возможностей влияет несколько факторов, такие как, уровень физической подготовленности спортсменок, умение управлять возможностями собственного тела и индивидуальные особенности чувства своего партнера.

Изучение технической подготовки спортсменок-акробаток позволяет тренеру специалисту правильно подобрать состав, в котором и верхний и нижний партнеры подходят друг другу по физическим особенностям и спортивной подготовленности. Достаточная подготовка обеих спортсменок позволяет выполнять в балансовых упражнениях различные переходы из одного статического положения в другое как верхнему партнеру, так и нижнему, по отдельности и одновременно.

Проблемой выполнения балансовых упражнений в женской парной акробатике является частое использование наиболее простых и распространенных положений, в отличие от более сложных и редко используемых. Многие положения партнеров, представленные в таблице трудности, являются достаточно сложными для акробаток из-за недостаточного уровня развития физических качеств, в частности гибкости и силовых способностей. Зачастую тренеры не всегда обращают внимание на индивидуальные особенности спортсменок, не в полной мере используют их двигательные способности, не позволяя спортсменкам реализовать свой потенциал. Поиск сложных оригинальных балансовых элементов с учетом индивидуальных возможностей акробаток позволит повысить арсенал балансовых упражнений, подчеркивая особенности каждого партнера.

В этой связи анализ соревновательных упражнений балансового характера у высококвалифицированных акробаток на современном этапе является актуальной научной задачей.

Для определения положений верхнего и нижнего партнеров женских пар при выполнении балансовых упражнений на этапе спортивного совершенствования был проведен анализ балансовых упражнений Чемпионата мира по спортивной акробатике. Всего было проанализировано 20 женских пар.

Результаты количественного соотношения положений верхнего и нижнего партнеров представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Положение верхних партнеров женских пар

Положение верхнего	Стойка на руках	Мексиканка	Ивушка	Стойка в узкоручье	Горизонтальный упор	Корзиночка	Флаг	Стойка на одной руке	Флаг на одной руке
Изображение									
Соотношение элементов в композиции	22,8%	10,1%	8,9%	16,5%	10,1%	6,3%	8,9%	8,9%	7,5%

Таблица 2

Положения нижних партнеров женских пар

Положение нижнего	Стойка ноги врозь	Стойка на коленях	Шпагат	Сед	Стоя прогнувшись	Стойка на лопатках	Упор в вертикальном шпагате	Стойка на руках	Полумост
Изображение									
Соотношение элементов в композиции	21,4%	6,2%	16,8%	10,8%	10,8%	10,8%	10,8%	6,2%	6,2%

На диаграмме (рис.1) наглядно представлено количественное соотношение элементов, выполняемых верхними партнерами женских пар.

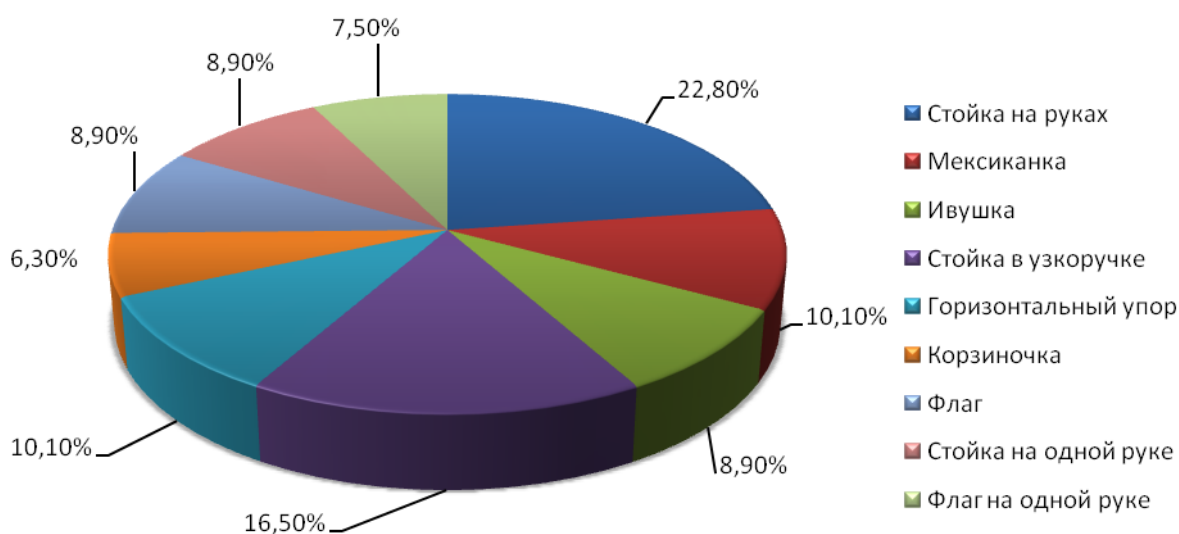


Рис.1 Положения верхнего партнера в балансовых упражнениях женских пар

Как видно из таблицы и диаграммы наиболее часто в элементах верхнего партнера используются стойка на прямых руках (22,8%) и стойка в узкоручке (16,5%).

Реже в балансовых композициях верхние партнеры выполняют флаг на одной руке (7,5%) и корзиночку (6,3%), данные элементы являются одними из самых сложных и имеют высокую оценку за трудность.

Относительно одинаково используются положения верхнего партнера, такие как мексиканка (10,1%) и горизонтальный упор (10,1%), что говорит о стабильности в частоте исполнения.

Одинаковую частоту использования имеют такие положения верхних партнеров, как стойка на одной руке (8,9%), флаг (8,9%) и ивушка (8,9%). Наибольшую трудность представляет стойка на одной руке, однако, следует отметить, что женские пары наравне с мужскими демонстрируют высокий уровень развития силовых способностей.

Анализ положений нижнего партнера (рис.2) показал, что чаще всего используются положения «стойка ноги врозь» (21,4%) и шпагат (16,8%), данные положения являются базовыми и наиболее распространенными.

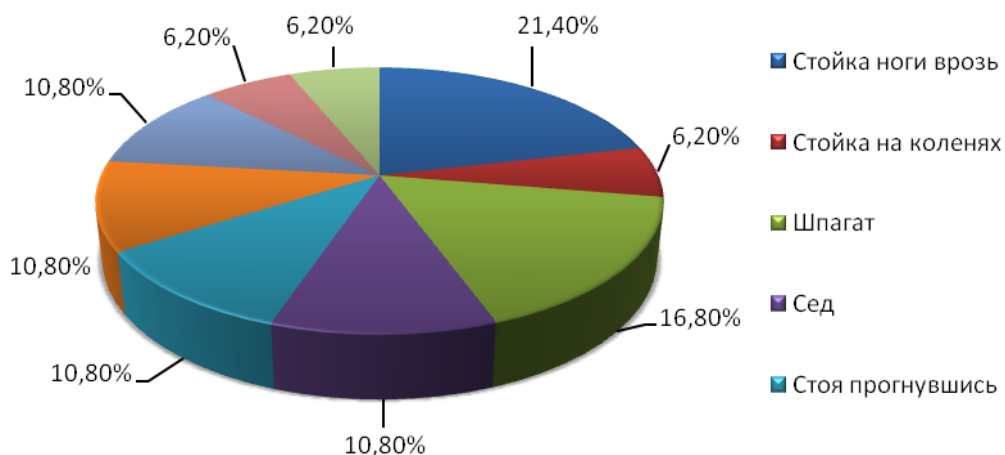


Рис.2 Положения нижнего партнера в балансовых упражнениях женских пар

Реже всего в положениях нижнего партнера используются стойка на коленях (6,2%), стойка на руках (6,2%) и мост на одной ноге (6,2%).

На одном уровне использования положений нижних партнеров находятся такие положения как упор в вертикальном шпагате (10,8%), стойка на лопатках (10,8%), сед (10,8%) и положение стоя прогнувшись (10,8%), что говорит об использовании примерно на одном уровне, и достаточно высокой частотой использования.

Проведенное исследование позволило определить количественное соотношение балансовых элементов женских пар. Установлено, что верхние партнеры женских пар демонстрируют в современных соревновательных композициях не только высокий уровень развития силовых способностей, но и высокий уровень развития гибкости. Положения верхнего партнера на одной руке выполняются достаточно редко, что указывает на высокую сложность упражнений данной подгруппы, а так же высокий уровень статодинамической устойчивости. Различные положения верхнего партнера на одной руке также выполняются достаточно редко, что связано с уменьшением площади опоры и высоким уровнем статокINETической устойчивости, что характерно для спортсменов высокой квалификации.

Библиографический список:

1. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В. Совершенствование балансовых упражнений в парно-групповой акробатике с помощью технических устройств. Интеграция образования. 2014. Т. 18. № 4 (77). С. 103-109.

2. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В., Гордеев И.В. Изучение двигательной деятельности нижних партнеров женских пар в спортивной акробатике на этапе специализированной подготовки. Современные проблемы науки и образования. 2016. № 2. С. 181.

3. Горячева Н.Л. Определение эффективных средств специальной физической подготовки нижних партнеров женских пар в спортивной акробатике. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 1 (31). С. 32-38.

4. Чернова А.О., Быкова А.В. Особенности техники и методика обучения балансовым упражнениям нижних партнеров в парной акробатике. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Материалы I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2019. С. 64-69.

5. Чуркина А.С. Оценка исполнительского мастерства в спортивной акробатике по критерию "трудность". В сборнике: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2016 год, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта и 120-летию Университета. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2017. С. 63-64.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Беспалов О. А., старший преподаватель, bespalov6855@mail.ru,

Олейников Р. В., старший преподаватель, maslinik911@rambler.ru,

Национальный исследовательский университет «Московский институт электронной техники»

Россия, Зеленоград

Аннотация: Физическая культура – это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению

прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитании людей. Это культура, занимающая немаловажную роль в жизни людей. Перед преподавателями физической культуры в высших учебных заведениях стоит непростая задача, заключающаяся в привитии здорового образа жизни молодому поколению. В современных реалиях эта задача особенно усложняется, ввиду снижения мотивации молодёжи к занятию спортом. Очевидно, что такая ситуация недопустима и требует детального разбора. В рамках данной статьи исследуется такой феномен, как снижение мотивации студентов к занятию спортом. Среди обучающихся разных возрастов и направлений подготовки был проведён социологический опрос, результаты которого отражают причины, по которым представители молодого поколения не проявляют интереса к спортивной жизни. Анализ этих причин и комментариев студентов позволит объективно оценить ситуацию и найти методы решения проблемы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация к занятию спортом, рекомендации по повышению спортивной мотивации студентов, социологический опрос.

MOTIVATION OF STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

*Bespalov O.A., Senior lecturer bespalov6855@mail.ru
Oleynikov R. V., Senior lecturer, maslinik911@rambler.ru,
National Research University of Electronic Technology”,
Russia, Moscow, Zelenograd*

Annotation: Sport is a culture that plays an important role in people's lives. Physical education teachers in higher education institutions face a challenging task of instilling a healthy lifestyle in the younger generation. In modern times, this task has become even more complicated due to the decrease in motivation among youth to engage in sports. Obviously, such a situation is unacceptable and requires a detailed analysis. This article explores the phenomenon of the declining motivation among students to engage in sports. A sociological survey was conducted among students of different ages and majors to reflect the reasons why the younger generation has lost interest in sports. Analyzing these reasons and students' comments will allow for an objective evaluation of the situation and finding solutions to the problem.

Keywords: health lifestyle, motivation to engage in sports, recommendations to increase students' sports motivation, sociological survey.

Введение. На протяжении всей истории человечества занятия спортом лишь набирали популярность, люди активно занимались спортом как для выступлений на соревнованиях, так и для себя. Спорт – это культура, занимающая немаловажное место в жизни всех людей. Даже не являясь профессиональным спортсменом, человек может заниматься им на любительском уровне, посещая спортивную секцию. Быть любителем тоже необязательно, ведь кому-то достаточно просто поддерживать себя в хорошей физической форме, к примеру, выходя во двор “на турники” пару раз в неделю. Кто-то вовсе не занимается спортом, но под общий возглас радостно кричит “Ура!”, наблюдая за успехами соотечественников на Олимпийских играх, или же восклицает “Гол!”, радуясь забитому любимой командой мячу. Спорт неотъемлемо присутствует в жизни каждого человека. Однако в наши дни наблюдается неуклонное снижение интереса молодого поколения к занятиям физической культурой. С этим часто сталкиваются преподаватели высших учебных заведений, основная задача которых заключается в подготовке физически здоровых специалистов, способных сохранять работоспособность на протяжении многих

лет. Общеизвестно, что длительные занятия в институте приводят к господству малоподвижного образа жизни у студентов. Привитие здорового образа жизни – безусловно очень важная задача высших учебных заведений, для решения которой организуются различные студенческие спортивные объединения, проводятся спортивные мероприятия, кроме того, студент в праве выбирать, каким именно спортом он будет заниматься при посещении занятий по физической культуре. Несмотря на эти меры, студенты с нежеланием занимаются спортом и сохраняют эту привычку в дальнейшем. Для общего понимания картины следует определить, чем является физическая культура, а также объяснить её важность. Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития[3].

Основная часть

Преподавательский состав МИЭТа провёл оценку изменений физической подготовленности студентов. К сожалению, полученные данные говорят о том, что во всех видах испытаний существует отрицательная динамика среди студентов второго курса. Из года в год снижается процент отличных результатов и увеличивается процент неудовлетворительных[1].

Для изменения ситуации, необходимо мотивировать студентов заниматься физической культурой.

Проблема отсутствия мотивации студентов заниматься спортом требует анализа общественного мнения, поэтому среди студентов был проведён социологический опрос, состоящий из нескольких вопросов.

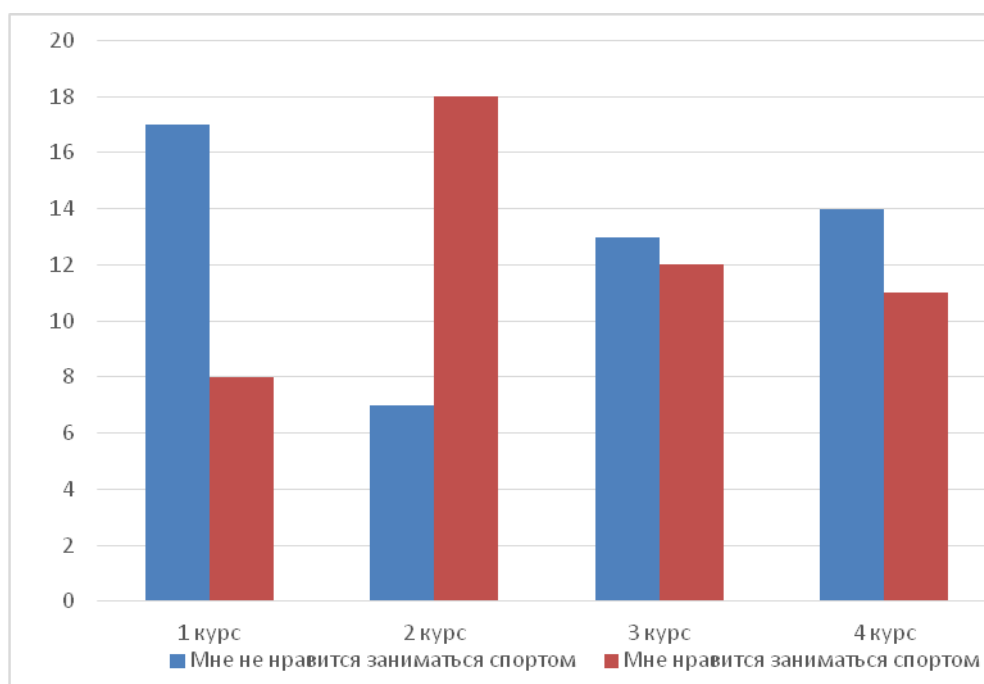


Диаграмма 1. Ответы на вопрос: «Нравится ли Вам заниматься спортом?»

На данной диаграмме мы видим недостаток мотивации у студентов первого курса. Причиной тому является необходимость изучения теоретической части ФК. Студенты предпочитают изучать теорию, одновременно занимаясь практикой, а не слушать лекции, сидя в аудитории. На втором курсе обучения ситуация меняется, что связано с увеличением числа практических занятий. Однако, с введением

самостоятельной работы студентов (СРС) на третьем курсе, мотивация снижается. На этом моменте следует остановиться поподробнее.

СРС – это новый принцип занятий в группах третьего курса обучения, предполагающий занятия в самостоятельном порядке и отправку отчётов преподавателю. Этот метод был введён недавно, однако уже можно сделать вывод о том, что такой подход оказывает пагубное влияние на мотивацию студентов заниматься спортом, ввиду ограниченного спектра упражнений, которые можно выполнять вне стен института. Ниже представлена диаграмма, показывающая желание и нежелание студентов заниматься по программе СРС.

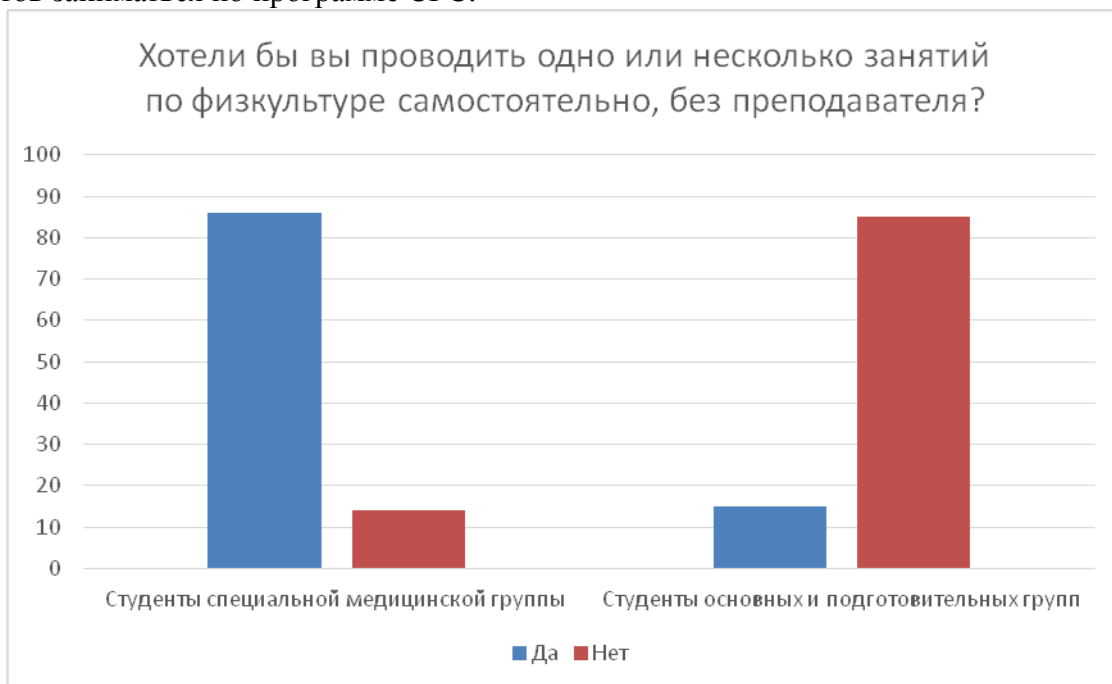


Диаграмма 2. Ответы на вопрос: «Хотели бы вы проводить одно или несколько занятий по физкультуре самостоятельно, без преподавателя?»

На момент написания статьи, группа силовой подготовки, состоящая из двух потоков (49 человек) прошла 11 недель занятий. Было проведено 11 очных занятий с преподавателем и столько же СРС. Данные из журнала посещаемости говорят о том, что посещаемость очных занятий составила 82.15%, а отчёты о выполнении СРС отправили лишь 14.86% студентов. В специальных группах для студентов с ограничениями здоровья эти значения диаметрально противоположны. Таким образом, СРС позволяет набрать баллы, однако не приносит положительной динамики от занятий, вызывает рост недовольства среди студентов основной и подготовительной групп здоровья.

Далее, следует узнать, по каким причинам спортивная жизнь некоторых студентов ограничивается лишь посещением занятий по физкультуре в институте.

Слишком малое количество свободного времени не позволяет многим опрошенным заниматься спортом. Вероятно, люди не осознают, что существуют физические упражнения, не требующие больших временных затрат. Достаточно выделять по 30 минут в день на поддержание себя в здоровой форме.

Также, некоторые опрошенные заявили, что не могут заниматься из-за высоких цен на посещение фитнес-клубов, тренажёрных залов. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий некоторыми видами спорта, к примеру, тяжёлой атлетикой, нельзя найти вне специализированных помещений. Поэтому следует разработать различные меры по улучшению спортивной инфраструктуры и повышению её

доступности. Например, введение скидок в фитнес-клубах для студентов, создание молодёжных спортивных секций и т.д. сделали бы занятия спортом более популярными.



Диаграмма 3. Ответы на вопрос: «Почему вы не занимаетесь спортом вне стен института?»

К тому же следует вводить и дополнять особые методики работы со студентами, имеющими ограничения. К таким программам можно отнести: прогулки на свежем воздухе, плавание, занятия специальными видами гимнастики, имеющими индивидуальный лечебный характер, и т.д.

Одной из главных проблем, является отсутствие интереса к спорту у многочисленных представителей молодого поколения. Современная молодёжь не осознает важности и необходимости занятий спортом. Ведь несмотря на стремительное развитие современной медицины, на сегодняшний день многие заболевания являются неизлечимыми или же требуют долгого, трудоёмкого и дорогого лечения. Подобного рода проблемы со здоровьем проявят себя в гораздо меньшей степени при активном занятии спортом. Также спорт позволяет развить такие личностные качества, как коммуникабельность, дисциплинированность, умение работать в команде, целеустремлённость. Более того, соревновательный элемент развивает в студенте конкурентоспособность, которая, в свою очередь, неотъемлемо важна в его самореализации, целеустремлённости и морально-волевой составляющей. Молодёжи следует понимать, что любой спорт развивает человека разносторонне: как физически, так и ментально. Более того, на занятиях спортом можно расширить круг общения и завести новые знакомства. Зачастую, разделяя с людьми один вид деятельности, мы находим с ними много общего, что в последствии порождает дружбу.

Огромное влияние на мотивацию, необходимую для занятий физической культурой оказывает кафедра физического воспитания. Для этого преподавательский состав ежегодно проводит среди студентов первого курса анкетирование с целью определить индивидуальные предпочтения, спортивный опыт и возможные ограничения обучающихся. Данный опрос позволяет сделать занятия интереснее, качественнее и комфортнее.

Более того, кафедра обеспечивает условия для занятия физической культурой, условия, соответствующие как современным стандартам учебной программы, так и

личным потребностям студентов. Например, современное спортивное оборудование, качественное обустройство спортивных помещений.

Помимо учебной деятельности, преподавательским составом, совместно со студенческими объединениями, проводится ряд спортивных соревнований, праздников и смотров. Организация подобных мероприятий обеспечивает популяризацию активного образа жизни, что, в свою очередь, оказывает положительный эффект на студентов.

Однако, исходя из результатов проведённого опроса, вышеперечисленных пунктов, направленных на поддержание и повышение мотивации студентов заниматься спортом, недостаточно. Потому существует острая необходимость в принятии дополнительных мер по развитию интереса молодёжи к спорту.

Особую важность имеет проблема переполненности групп. С каждым годом студентов становится всё больше, а это ведёт к возможному травматизму, как следствию переполненности спортивных помещений, не рассчитанных на такое количество студентов. Подобный объём обучающихся фактически исключает индивидуальный подход к каждому. А ведь это важно для получения хорошего результата от тренировки. Необходимым решением проблемы будет разделение групп на подгруппы из 15 - 20 человек.

Глубокое негативное влияние на желание и возможность студентов заниматься ФК оказывает такое нововведение, как СРС. Проведённый в рамках данной работы опрос иллюстрирует высокую неэффективность этой меры, так как СРС выполняется слишком малым количеством студентов. Также существует неодобрительное отношение к ней со стороны студентов, что непосредственно сказывается на мотивации. Как итог по вышеперечисленным причинам, исключение СРС из учебной программы становится безальтернативной мерой.

Вывод

Таким образом, исходя из полученных результатов социологического опроса, мы смогли выявить перечень основных причин нежелания молодёжи заниматься спортом, и, проведя детальный анализ этих причин, нам удалось обнаружить проблемы и пути к их возможному разрешению:

- к студентам необходимо искать индивидуальный подход с целью определить индивидуальные предпочтения;
- переход от СРС к очным занятиям необходим, чтобы не понизить в критическое значение мотивацию у студентов посещать пары;
- возобновление межфакультетских соревнований, рассмотреть выезд отличившихся студентов в курортные зоны для проведения спортивных мероприятий;
- предоставление дополнительного игрового времени студентам в залах МИЭТ;
- увеличение количества спортивных площадок для разделения переполненности групп и получения хорошего результата при занятиях физической культурой;
- дифференцированный зачет, как мотивация для получения повышенной стипендии;
- наличие скидок в спортивных залах и создание секций открытого доступа способствует популяризации спорта среди молодёжи.

И, наконец, молодёжь нуждается в грамотном и качественном донесении информации о важности и пользе активного образа жизни с целью повышения интереса к физической культуре, что, в свою очередь, непосредственно повлияет на мотивацию молодых людей заниматься спортом.

Продвижение и популяризация спорта являются большой необходимостью, ибо привлечением внимания молодёжи к активному образу жизни мы формируем крепкую, здоровую и сплочённую нацию – обязательный фундамент счастливого общества и сильного государства. Недаром Президент Российской Федерации сказал: “Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики”.

Библиографический список:

1. Королев В.Г. Бардушкин В.В. Уровень и динамика физической подготовленности студентов МИЭТ. Эконом и соц-гум исследования №4(24)2019 14 с.143-148.
2. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 19 (257). — С. 388-390. — URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 29.10.2022).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» pravo.gov.ru. — Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102118584> (дата обращения: 29.10.2022)
4. Ю.И. Евсеев Физическая культура / Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Бондаренко К.К., к.п.н., доцент, kostyabond67@mail.ru,
Гомельский государственный медицинский университет,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, Гомель*

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы влияния изометрической силы и стабильности основных мышц туловища на функциональность движения плечевого сустава во время выполнения соревновательных действий. Приводятся данные результатов тестирования изометрической силовой выносливости мышц туловища волейболистов. Определено, что недостаток силы в кинетической цепи влияет на генерацию, интеграцию и передачу импульса силы от проксимальных сегментов к верхней конечности. Недостаточный уровень развития сила мышц туловища, может повлиять на эффективность движения в кинетической цепи. Дана оценка влияния уровня изометрической выносливости на кинетическую модель специальных действий в волейболе. Выявлен недостаточный уровень силовых показателей при сгибании туловища и боковом мосту на доминирующей стороне у волейболистов. Низкий уровень данных показателей предполагает использование силовых тренировок основных мышц для повышения двигательных возможностей с целью профилактически травматизма.

Ключевые слова: волейбол, изометрическая выносливость, скелетные мышцы.

DETERMINATION OF ISOMETRIC STRESS OF THE SKELETAL MUSCLES OF VOLLEYBALL PLAYERS

*Bondarenko K.K., PhD, associate professor, kostyabond67@mail.ru,
Gomel State Medical University,
Francisk Skorina Gomel State University,
Republic of Belarus, Gomel*

Annotation: The article deals with the issues of the influence of isometric strength and stability of the main muscles of the body on the functionality of the movement of the shoulder joint during the performance of competitive actions. The data of the results of testing the isometric strength endurance of the muscles of the body of the volleyball players are given. It

was determined that the lack of force in the kinetic chain affects the generation, integration and transmission of the force impulse from the proximal segments to the upper limb. An insufficient level of development of the strength of the muscles of the body can affect the efficiency of movement in the kinetic chain. An assessment of the influence of the level of isometric endurance on the kinetic model of special actions in volleyball is given. An insufficient level of strength indicators was revealed during trunk flexion and lateral bridge on the dominant side among female volleyball players. The low level of these indicators suggests the use of strength training of the main muscles to increase motor capabilities in order to prevent injuries.

Key words: volleyball, isometric endurance, skeletal muscles.

Актуальность. Характер выполнения игровых движений в волейболе требует от игроков высокого уровня проявления силы и выносливости [7]. Кроме того, при выполнении удара необходим мышечный контроль за усилиями, направленными на достижение необходимой траектории полёта мяча и его скорости [4]. Это предполагает напряжение скелетных мышц и сухожилий, обеспечивающих движение в плечевом суставе. В то время как дистальный конец руки смягчает чрезмерные действия внешних сил, плечевой сустав выполняет функцию стабилизатора при обеспечении необходимой амплитуды движения [5]. Быстрые движения в плечевом суставе волейболиста связаны с активацией мышц туловища [1]. Данные мышцы являются основными стабилизирующими мышцами, обеспечивающие активность наклона туловища вперед при выполнении движениями верхними конечностями. Это предполагает, что поддержание функциональной стабильности плечевого сустава во время движения требует силы и стабильности основных мышц туловища [3]. Стабильность мышц является требованием, обеспечивающим биомеханическую эффективность и производительность движения [2]. Это позволяет спортсмену варьировать усилиями, приложенными к периферическим суставам. Данное действие наиболее важно при выполнении сложных движений, таких как атакующий удар. Недостаток силы мышц туловища может привести к травмам [6].

Цель исследования – определение силы мышц туловища при изометрическом напряжении у волейболистов.

Методы и организация исследования. Исследование выносливости скелетных мышц при выполнении изометрических упражнений определялось в группе студентов, занимающихся волейболом в возрасте 18-21 год в количестве 14 человек.

Тесты на проявление изометрической мышечной выносливости включали: упражнение на изометрическое разгибание туловища, упражнение на изометрическое сгибание туловища и упражнение «боковой мостик» на доминирующей и на не доминирующей сторонах туловища. Для надежности результатов тестирования упражнение выполнялось три раза с пятиминутным отдыхом. Тестирования выполнялись в случайном порядке.

Тест на изометрическое разгибание туловища проводился из исходного положения седа на краю низкой кушетки с фиксацией бедер и лодыжек с помощью ремней. При выполнении теста, спортсмен выполнял разгибание туловища до положения горизонтали, без опоры туловища. Горизонтальность положения туловища фиксировалось посредством маркеров, закрепленных в области седьмого грудного позвонка (Т7). Время выполнения теста рассчитывалось по результатам данных видеосъёмки, позволяющего определить горизонтальное положение туловища, сохраняя при этом отросток Т7 позвоночника в контакте с маркером.

Тест на изометрическое сгибание туловища проводился в положении лежа на кушетке со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах примерно под углом 90 градусов с упором стоп в кушетку, руки скрещены на груди, ладони расположены на

противоположных плечах. Участникам было предложено поднять верхнюю часть тела над поверхностью кушетки под углом 60°. Угол в 60° определялся при помощи равностороннего треугольника, расположенного сбоку туловища. Спортсмены держали туловище на одной линии с краем треугольника, не касаясь его. Время выполнения теста рассчитывалось по результатам данных видеосъёмки.

Проба бокового моста выполнялась в положении боковой планки. Участники удерживали положение прямой линии по всей длине тела, включая шею, позвоночник, таз, колени и лодыжки, поддерживая себя на одной опоре при помощи локтя и опорной ноги. Тест заканчивался, когда спортсмен больше не мог удерживать бедра на одной линии с туловищем и ногами. Тест бокового моста проводился для доминирующей стороны и не для доминирующей стороны отдельно. Время выполнения теста рассчитывалось по результатам данных видеосъёмки, до момента, когда спортсмен больше не мог удерживать это положение.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведённого исследования позволили определить параметры изометрической выносливости скелетных мышц туловища (таблица 1).

Таблица 1
Результаты испытаний на стабильность активной зоны туловища

Тест	$x \pm \delta$
Изометрическое разгибание туловища, с	158,17±5,93
Изометрическое сгибание туловища, с	115,27±11,78
«боковой мостик» на доминирующей стороне, с	77,09±4,89
«боковой мостик» на не доминирующей стороне, с	82,25±7,21

Результаты тестов оценивались по шкале оценок, разработанной ранее для спортсменок, занимающихся волейболом в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины. На основании оценочной шкалы был определён недостаточно высокий уровень развития изометрической выносливости данной группы мышц.

Недостаток силы в кинетической цепи влияет на генерацию, интеграцию и передачу импульса силы от проксимальных сегментов к верхней конечности. Недостаточный уровень развития сила мышц туловища может повлиять на эффективность движения в кинетической цепи. Нами определено, что тело спортсмена получает и передает энергию от проксимального сегмента к дистальному. Силовые возможности и стабильность мышц туловища могут влиять на способность спортсменов к мышечной координации конечностей. Это предполагает сегментацию движение и наращивание усилия от проксимального к дистальному концу звеньев тела. Это последовательное движение позволяет развиваемым усилиям «переходить» к следующему сегменту и сводит к минимуму нагрузку на активные и пассивные структуры сустава.

Большая часть развития силы происходит за счет самых крупных проксимальных мышц туловища, что позволяет максимально активировать мышцы плеча, такие как мышцы-стабилизаторы. В этой ситуации этот механизм создает большие напряжения и большую нагрузку на дистальные суставы и увеличивает риск травмы. Эти большие силы, которые передаются плечу и руке и, следовательно, поглощаются плечом и рукой, делают эти сегменты уязвимыми для травм.

Выводы. Результаты исследования показали, что волейболистки имеют недостаточный уровень силовых показателей при сгибании туловища и боковом мосту на доминирующей стороне. Это предполагает использование силовых тренировок основных мышц для повышения двигательных возможностей с целью профилактически травматизма.

Библиографический список:

1. Бондаренко, А. Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Материалы V региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2019 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2019. – С. 57-60.

2. Бондаренко, К. К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К. К. Бондаренко, Е. А. Кобец, А. Е. Бондаренко // Наука и образование. – 2010. – № 6. – С. 35-40.

3. Волкова, С. С. Исследование функционирования скелетных мышц пловцов / С. С. Волкова, Д. О. Яппарова, А. Н. Гавриленко // Проблемы и перспективы физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой : Сборник научных трудов молодых ученых, Челябинск, 25 марта 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 28-32.

4. Гайков, Э. А. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе на основе биомеханических характеристик движения / Э. А. Гайков, А. Е. Бондаренко, В. А. Сычова // Физическая культура и спорт в современном мире : Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры / Редколлегия: Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – С. 266-269.

5. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре : Учебно-методическое пособие для студентов 2 курса лечебного и медико – диагностического факультетов, учреждений высшего медицинского образования: в 4 частях / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. Том Часть 2. – Гомель : Учреждение образования "Гомельский государственный медицинский университет", 2019. – 40 с.

6. Примаченко, П. В. Оценка взаимосвязи травматизма с биомеханическими параметрами движения в метании копья / П. В. Примаченко // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : I Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2020 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 503-508.

7. Щученко, А. Г. Биомеханика движений верхних конечностей при выполнении волейбольной подачи в прыжке / А. Г. Щученко, К. К. Бондаренко // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 24–25 февраля 2022 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2022. – С. 431-437.

АНАЛИЗ МЕТОДИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Вершинин М.А., доктор педагогических наук, профессор, ershinin_mikhail71@rambler.ru,
Мартыросов А.Р., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье на основе анализа данных научно-методической и специализированной литературы представлены сведения о различных методических аспектах физического воспитания учащихся старших классов общеобразовательных

школ. Изложены мнения специалистов, предлагающих различные варианты модернизации средств и методов, используемых в рамках уроков по физической культуре с учащимися старших классов. В данной публикации предпринимается попытка комплексного подхода к решению указанной проблемы посредством систематизации и структурирования накопленных сведений о путях использования игровых и спортивных средств в процессе физического воспитания старшеклассников.

Ключевые слова: задачи и средства физического воспитания, учащиеся общеобразовательных учреждений, физическое воспитание старшеклассников, физическая культура.

ANALYSIS OF METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR SCHOOLCHILDRENS

*Vershinin M.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Martirosov A.R., Master's Degree student,
Volgograd state academy of physical education
Volgograd, Russia*

Annotation. Based on the analysis of data from scientific-methodical and specialized literature, the article presents information about various methodological aspects of physical education of senior students of general education schools. The opinions of specialists are presented, offering various options for modernizing the means and methods used in the framework of physical education lessons with high school students. This publication attempts an integrated approach to solving this problem by systematizing and structuring the accumulated information about the ways of using gaming and sports facilities in the process of physical education of high school students.

Keywords: tasks and means of physical education, students of general educational institutions, physical education of high school students, physical culture.

Физическое воспитание в школе является составной частью системы физического воспитания, охватывающей подрастающее поколение в нашей стране.

Для каждой возрастной ступени школьников оно имеет свою специфику. Так для старших школьников являются специфичными следующие характеристики:

1. Задачи физического воспитания:

- сформировать осознанную потребность в занятиях физической культурой, соблюдении здорового образа жизни, активной личностной позиции молодого человека;
- завершить базовое физкультурное образование, сформировав у учеников арсенал необходимых знаний, имеющих значение в профессиональной и повседневной деятельности;

- обеспечить развитие морфофункциональных способностей, физических качеств, необходимых для успешного освоения выбранной профессии;

- сформировать у учащихся навыки самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности;

- подготовить к семейному физическому воспитанию [5, 6].

В процессе физической подготовки учащихся старших классов к ним предъявляются следующие требования:

- готовность учеников в каждом учебном году к выполнению нормативов физической подготовки, нормативов ВФСК ГТО;

- готовность составлять индивидуальные комплексы упражнений для поддержания хорошего состояния здоровья;

- участие в течение года в спортивных соревнованиях и состязаниях;

– в рамках итогового контроля показать знания теоретического плана, практические навыки основными видами физкультурной деятельности.

Ведущими средствами педагогического воздействия в данной возрастной группе являются [9]:

- комплексы обще подготовительных физических упражнений;
- различные виды гимнастики – ритмическая, атлетическая, эстетическая;
- игровые виды спорта – баскетбол, волейбол, футбол, лапта и др.;
- виды спорта по выбору;
- фитнес и танцы;
- технологии военно-прикладной и профессиональной подготовки;
- естественно гигиенические и закаливающие процедуры.

Педагогический процесс реализуется в следующих формах [8]:

- урочные занятия различного содержания;
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия тренировочного характера;
- спортивные соревнования;
- физкультурно-рекреативные и оздоровительные мероприятия.

Общий объем двигательной активности в неделю должен составлять от 8 до 12 часов.

Необходимо отметить, что процесс школьного физического воспитания постоянно совершенствуется. В научном пространстве предметной области теории и методики физического воспитания имеется большое количество работ, обосновывающих его наиболее рациональные пути.

Так в исследовании В.Н. Ачкасова [1] обоснованы организационно-педагогические механизмы сопровождения физического воспитания старших школьников. Автор актуализирует необходимость усиления педагогического и медицинского контроля обучающихся на занятиях физической культурой.

В своих исследованиях А.Ю. Рустамов [10] обосновывает методику патриотического воспитания старших школьников. Автор предлагает использовать такие средства как специальные спортивные праздники, тематические вечера, походы, профессионально-прикладные виды двигательной деятельности.

Методику военно-прикладной физической подготовки юношей старших классов в процессе физического воспитания разработал и обосновал Н.Н. Гарипов [3]. Ее экспериментальное обоснование в педагогической практике показало высокую эффективность.

Физическое воспитание старших школьников с учетом их вегетативной регуляции обосновала в своих разработках М.К. Майорова [7]. Автор предлагает учитывать показатели вегетативной системы школьников при планировании и осуществлении воздействия физической нагрузки.

Весьма значимо, что отдельное количество научных исследований посвящено обоснования возможности использования аэробики в физическом воспитании старшеклассников. Так в исследовании Е.А. Фонаревой [11] представлена модель спортивно ориентированного физического воспитания старшеклассников на основе фитнес-аэробики. Автор представляет структуру педагогического процесса, его содержательные и методические компоненты.

Д.Ю. Борисенков [2] научно обосновал возможность модернизации физического воспитания учениц сельских школ на основе степ-аэробики.

Исследования И.П. Куценко [4] доказали оздоровительный и обучающий эффект использования аэробики в физическом воспитании школьниц старших классов.

В практике оздоровительной физической культуры под «аэробикой» понимается систематическое выполнение физических упражнений, основанных на аэробных процессах, охватывающих работой большие группы мышц в течение от 15 до 45 минут при оптимальной интенсивности мышечной работы [11].

Активные и систематические занятия аэробикой оказывают тренирующее воздействие на функциональные параметры человека.

Особенно важно полноценное влияние двигательной нагрузки на организм в подростковом возрасте, который характеризуется как этап бурной перестройки организма.

Использование фитнес-аэробики в процессе школьного физического воспитания имеет определенное научное обоснование, однако необходимость продления научных исследований очевидна.

Библиографический список:

1. Ачкасов В.Н. Организационно-педагогическое сопровождение физического воспитания старших школьников: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.Н. Ачкасов. – Кемерово, 2009 – 24 с.

2. Борисенков Д.Ю. Модернизация физического воспитания старшеклассниц сельских школ на основе применения степ-аэробики: дис. ... канд. пед. наук / Д.Ю. Борисенков. – М., 2006. – 140 с.

3. Гарипов Н.Н. Формирование готовности к службе в армии в процессе физического воспитания старших школьников, проживающих в условиях Крайнего севера: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н.Н. Гарипов. – Красноярск, 2008. – 25 с.

4. Куценко И.П. Образовательно-оздоровительная модель физического воспитания старшеклассниц с использованием средств аэробики: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.П. Куценко. – Красноярск, 2007. – 23 с.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра – Спорт, 2004 – 196 с.

6. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

7. Майорова М.К. Физическое воспитание старших школьников с учетом их вегетативной регуляции: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / М.К. Майорова. – Шуя, 2011. – 25 с.

8. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности / Б. И. Мишин. – М.: Астрель, 2003. – 285 с

9. Прохорова И.В. Физическое воспитание в общеобразовательной школе: Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК – 2000. – 73 с.

10. Рустамов А.Ю. Методика патриотического воспитания старших школьников средствами физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.Ю. Рустамов. – Махачкала, 2005. – 21 с.

11. Фонарева Е.А. Моделирование содержания и организации спортивного образования на основе фитнес-аэробики в старших классах: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.А. Фонарева. – Набережные Челны, 2011. – 25 с.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Вершинин М.А., доктор педагогических наук, профессор, ershinin_mikhail71@rambler.ru

Третьякова И.В., магистрант

Волгоградская государственная академия физической культуры

Россия, Волгоград

Аннотация. В статье на основе анализа данных научно-методической и специализированной литературы представлены сведения о роли и месте легкоатлетических средств в физическом воспитании учащихся общеобразовательных

школ. Изложены мнения специалистов, предлагающих различные варианты использования средств барьерного бега в рамках уроков по физической культуре с учащимися старших классов. В данной публикации предпринимается попытка комплексного подхода к решению указанной проблемы посредством систематизации и структурирования накопленных сведений о путях использования легкоатлетических средств в процессе физического воспитания старшеклассников.

Ключевые слова: легкоатлетические средства, барьерный бег, учащиеся общеобразовательных учреждений, физическое воспитание, физическая культура.

EXPERIENCE OF USING ATHLETIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Vershinin M.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Tretyakova I.V., Master's Degree student,
Volgograd state academy of physical education
Volgograd, Russia*

Annotation. Based on the analysis of data from scientific, methodological and specialized literature, the article presents information about the role and place of athletics in the physical education of students in secondary schools. The opinions of specialists who offer various options for using hurdling means in the framework of physical education lessons with high school students are presented. This publication attempts an integrated approach to solving this problem by systematizing and structuring the accumulated information about the ways of using track and field facilities in the process of physical education of high school students.

Keywords: track and field facilities, hurdling, students of educational institutions, physical education, physical culture.

Для достижения цели всестороннего физического развития и обучения новым двигательным действиям учащихся общеобразовательных учреждений повсеместно используют педагогические средства воздействия – физические упражнения.

Анализ специальной литературы показал, что легкоатлетическим упражнениям отводится особая роль в физическом воспитании школьников, наряду с бегом, прыжками и метаниями.

Обучение барьерному бегу на уроках физической культуры решает параллельно 2 задачи: обучение новым двигательным действиям и комплексное развитие физических качества. Практическая реализация данного положения, повышает эффективность процесса физического воспитания школьников.

М.М. Боген [3] указывает, что в процессе обучения двигательным действиям возможны лишь два пути:

1. Путь самостоятельного нахождения оптимального и целесообразного двигательного действия;
2. Путь последовательного изучения нового движения от его основного элемента к его целостному воспроизведению.

В результате использования упражнений с барьерами на уроке физической культуры, учитель ставит учащегося в условия постоянного поиска. Уже в 9-10 лет школьники легко преодолевают страх перед искусственными препятствиями. Обучение преодолевать барьер возможно уже с 8-9 лет, в этом возрасте школьники преодолевают низкие и широкие барьеры в положении шага, осваивают простейшие двигательные действия.

По мнению А.Н. Беглецова [2], при правильной методике обучения, барьерный бег может быть доступен в любом возрасте, если использовать барьеры минимальной высоты, уменьшать расстояние между препятствиями. Напротив, Бакланов В.Д. [1] считает, что только с 10 – 11 лет можно начинать эпизодически использовать легкоатлетические упражнения с барьерами, при этом высота препятствий не должна превышать 40 см. Для обучения необходимо использовать тематические уроки с подробным изучением технических характеристик барьерных упражнений, создавать у школьников двигательные представления. Далее школьники обучаются бегу через 1 барьер, далее через 2-3.

Дальнейшее обучение легкоатлетическим упражнениям с барьерами, ведется с применением подводящих и специализированных упражнений. Обучение должно опираться на основополагающие методы обучения двигательным действиям, с сочетанием целостного и расчленено-конструктивного метода.

Несмотря на мнение многих авторов об обучении основным двигательным элементам барьерного бега, расчленяя целостные упражнения на отдельные элементы, фактически обучение барьерным упражнениям происходит целостно-конструктивным методом уже с первых занятий.

Все многочисленным элементам целостного двигательного действия, которые основывают структура барьерного бега: длина шага, постановка ног, положение корпуса и отдельных звеньев – не уделяется большого внимания. Сознание обучающихся заостряется на выполнении целостного движения.

С постепенным и последовательным освоением специальных барьерных упражнений, вводятся упражнения с преодолением барьера, но в облегченных условиях. При этом используются барьеры пониженной высоты, расстояние между препятствиями уменьшено, снижена скорость выполнения упражнения. По мнению А.Н. Беглецова [2], скорость выполнения упражнения, необходимо повышать только по мере освоения упражнения. Кроме освоения навыка преодоления барьеров необходимо уделять большое внимание бегу по прямой между препятствиями.

Первые шаги в обучении целостного бега с барьерами, сложно школьникам, поскольку затруднен контроль за выполнением движений. Специалисты, описывая методику обучения барьерному бегу, расходятся во мнении, какой навык должен стать основной в дальнейшем обучении. Некоторые сходятся во мнении, что первоначально необходимо обучить технике перехода через барьер, и только после этого следует вводить упражнения на обучение бегу между барьерами и до первого барьера.

По мнению А.Н. Беглецова [2], обучение барьерному бегу необходимо реализовывать с помощью целостного метода. Рекомендуемая высота барьеров немного меньше чем стандартная, в зависимости от возраста обучающихся необходимо начинать с 30-40 см. Препятствия по ходу дистанции расставлены на удобном расстоянии. По мере овладения правильной структурой движения, постепенно повышается тяжесть выполнения, путем использования барьеров большей высоты.

Интересен зарубежный опыт обучения бегу с барьерами. Так, например, канадские специалисты рекомендуют первое время занятий с начинающими уделить только специальным упражнениям, не используя при этом бег с барьерами. В число данных специальных упражнений входят: упражнения на гибкость, бег сбоку от барьеров с переносом толчковой ноги, преодоление низких препятствий в пять беговых шагов между барьерами. Немецкие специалисты отмечают высокую важность упражнений на гибкость и подвижность суставов.

По мнению Н.Г. Озолина [5], обучение бегу с барьерами необходимо начинать с периода подготовки (1.5 – 2 месяца), заключающегося в развитии необходимых физических качеств, которые в свою очередь позволят более эффективно обучать новым

двигательным действиям. Кроме этого автор рекомендует использовать широкий круг легкоатлетических средств в одном учебном занятии.

Е.Н. Буланчик [4] отмечает эффективность упражнений у опоры, однако данные упражнения имеют характерные отличия от целостной структуры основного упражнения.

Бег с барьерами – относится к легкоатлетическому бегу на короткие дистанции и является, и является одним из самых сложным координационным упражнением. Первые соревнования в беге с барьерами были проведены в Итонском колледже в Англии в 1837 году, а история применения упражнений с использованием барьеров начинается с XIX века.

Барьерный бег – один из самых сложных технических дисциплин легкой атлетики, которая предъявляет высокие требования к технической и физической подготовленности бегуна с барьерами.

Сложность данного вида заключается в том, что спортсмену помимо быстрого спринтерского бега по дистанции, необходимо соблюдать определенную темповую структуру, не допуская значительных колебаний общего центра массы тела. Данная дисциплина легкой атлетики требует от спортсмена отменной координации движений, гибкости и подвижности в суставах.

При обучении барьерному бегу отмечается высокая комплексность развития основных физических качеств, а использование широкого круга подготовительных и специальных упражнений включает в работу большое количество мышечных групп. Отмечается, что планирование уроков, при котором решается задача комплексного развития физических качеств – является эффективным приемом. Использование легкоатлетических упражнений с барьерами на уроках физической культуры повышают эмоциональность занятия.

Педагогические методы целостного и расчленённого обучения двигательным действиям одинаково правильны и могут быть использованы в процессе физического воспитания школьников.

Во всех случаях при начальном обучении используются барьеры низкой высоты, при этом рекомендуется уменьшить расстояние между препятствиями. Школьники в начале обучения проходят общую и специальную подготовку. Внедрение легкоатлетических упражнений с барьерами в игровую форму (эстафеты, челночный бег) позволит разнообразить применяемые средства физического воздействия, а также повысит эмоциональность урока физической культуры.

Библиографический список:

1. Бакланов, В.Д. Возрастная дифференцировка физических нагрузок длительного воздействия в функциональной подготовленности школьников / В.Д. Бакланов, Г.Г. Щеглов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции. – Коломна, 2000. – С. 38-39.
2. Беглецов, А.Н. Формирование двигательного навыка в барьерном беге у детей 7 – 11 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / А.Н. Беглецов. – Киев, 1982. – 22 с.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: Учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Буланчик, Е.Н. Барьерный бег на 110 м / Е.Н. Буланчик. – М.: Физкультура и спорт, 1955. – 95 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

*Вершинин М.А., доктор педагогических наук, профессор, vershinin_mikhail71@rambler.ru,
Фомичёв Д.Ю., магистрант
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье на основе обширного анализа данных научно-методической и специализированной литературы представлены сведения о роли и месте дифференцированного подхода в рамках реализации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Различными специалистами предлагаются различные варианты дифференцированного подхода к организации и проведению уроков по физической культуре с учащимися различных классов, но все сводится к тому, что разрозненность методов не дает в итоге объективной картины. В данной публикации предпринимается попытка комплексного подхода к решению указанной проблемы посредством систематизации и структурирования накопленных сведений о механизмах учета и контроля различных оснований для дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников.

Ключевые слова: дифференцированный подход, учащиеся общеобразовательных учреждений, физическое воспитание, физическая культура.

PLACE AND SIGNIFICANCE OF DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

*Vershinin M.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Fomichev D.Yu., Master's Degree student,
Volgograd state academy of physical education
Volgograd, Russia*

Annotation. Based on an extensive analysis of data from scientific, methodological and specialized literature, the article presents information about the role and place of a differentiated approach in the framework of the implementation of physical education of schoolchildren in general education schools. Various specialists offer various options for a differentiated approach to organizing and conducting physical education lessons with schoolchildren of different grades, but it all comes down to the fact that the fragmentation of methods does not ultimately give an objective picture. This publication attempts an integrated approach to solving this problem by systematizing and structuring the accumulated information about the mechanisms of accounting and control of various grounds for a differentiated approach to the physical education of schoolchildren.

Keywords: differentiated approach, students of educational institutions, physical education, physical culture.

Общеизвестно значение должной двигательной активности для поддержания успешной жизнедеятельности человеческого организма [8, 16]. В.К. Бальсевич [2] отмечает, что «физическая культура – первый, самый естественный мостик, соединяющий в единое целое социальное и биологическое в человеке».

Практическая значимость физической культуры в вопросах сохранения и укреплении здоровья граждан различного возраста признается в настоящее время и представителями сферы здравоохранения. В этом контексте неслучайным выглядит тот факт, что принцип оздоровительной направленности выступает в качестве одного из

важнейших принципов в рамках системы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он тесно сопряжен с остальными фундаментальными принципами, определяющими концепцию системы физического воспитания, т.к. без устойчивых показателей хорошего здоровья невозможно реализовать ни всестороннее гармоничное развитие, ни полноценную жизнедеятельность человека [13].

Следует помнить, что успешная реализация принципа оздоровительной направленности не происходит автоматически в результате решения каждой из перечисленных частных задач физического воспитания. Более того, в ходе использования вариантов повышенных функциональных нагрузок зачастую сложно провести черту, отделяющую их положительный и негативный эффекты воздействия. Специалисты [12, 14] считают, что данную проблему в достаточной степени не удалось решить до сих пор.

Как отмечает В.К. Бальсевич [1], «основной причиной вышеупомянутых неудач инноваций и реформ в сфере физического воспитания явилась общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разных типов, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения, все более настойчиво заявляющей о себе не только в сугубо технологическом смысле, но и в свете современной общемировой этической и правовой парадигме приоритета личности, интересов и потребностей ее свободного, своеобразного и своеобразного обычая». По нашему мнению, серьезный потенциал, связанный с повышением оздоровительного эффекта физической культуры, заложен в индивидуализации и дифференциации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Однако успешное внедрение индивидуального подхода сопряжено рядом трудностей, связанных как с нюансами организации учебного процесса по физической культуре, так и с выявлением персонифицированных проявлений двигательных способностей. В данном контексте возникает потребность в применении групповой индивидуализации процесса физического воспитания учащихся, демонстрирующих сходные групповые закономерности. Следовательно, дифференцированное обучение представляет собой такую организацию учебного процесса, при которой в рамках коллективной формы проведения занятий и в условиях решения общих задач обучения осуществляется разделение учащихся отдельно взятого класса на сравнительно однородные группы.

Технология дифференцированного обучения применительно к физкультурному образованию учащихся уже накопила определенный исторический опыт и имеет определенные теоретические постулаты. Так, в Австрии, Англии, Германии, Италии, США, Японии дифференцированный подход реализуется на основе диагностики двигательных способностей учащихся [18]. Широкий спектр критериев дифференциации практикуется и в отечественной школе физического воспитания. Например, М.И. Поляков [15] предложил создавать на учебных занятиях временные группы (отделения) с учетом степени освоения школьниками двигательного навыка. И.М. Бутин [5] рекомендует комплектовать учебные группы по принципу выявления однородных ошибок при выполнении заданий. М.Н. Тиюнайтис [17], Н.В. Смычагин [16] советуют проводить занятия по физической культуре с учетом гендерного признака.

В контексте нашей магистерской диссертации представляют особый интерес критерии дифференциации, напрямую ориентированные на решение задач оздоровительной направленности в рамках школьного физического воспитания. К таким критериальным основаниям, как отмечает П.А. Жильцов [9], прежде всего, необходимо отнести уровень физической подготовленности школьников, которые в

самом простом варианте делятся на условные группы низкой, средней и высокой физической подготовленности.

Однако существуют и другие варианты дифференцированного подхода. В частности, вариант индивидуализации физического воспитания школьников на основе учета структуры их моторики предлагается С.Н. Блинковым [4]. Исследователем по итогам изучения индивидуальных нюансов физической подготовленности были выделены и описаны четыре профиля моторики: «стайер», «атлетический», «спринтер», «неопределенный». Проведенный автором анализ уровня заболеваемости учащихся позволил выявить наличие более высокого оздоровительного эффекта, достигаемого вследствие тренировочного процесса, ориентированного на преимущественное развитие «ведущих» физических качеств школьников.

Современные комплексные программы по школьному физическому воспитанию, отдавая должное необходимости учета возрастных особенностей детей и подростков, ориентируют преподавателей физической культуры учителя на активное использование «сенситивных периодов», которыми принято обозначать возрастные интервалы, на протяжении которых наиболее эффективно происходит становление тех или иных двигательных способностей. Вместе с тем, данные рекомендации не учитывают особенности биологического созревания детей, вследствие чего они к данным периодам могут подойти в различном возрастном диапазоне. А учитывая антропометрическую индивидуальность детей школьного возраста, следует понимать, насколько различным по степени сложности будет для ровесников выполнение идентичного задания, чьи росто-весовые параметры и типы телосложения существенно отличаются.

Ориентир на «среднестатистический» показатель зачастую приводит к тому, что по мере снижения показателей здоровья и параметров двигательной подготовленности школьников действующие нормативные критерии корректируются поступательно в сторону снижения требований. При этом установка на запрограммированный «нормативный» результат побуждает преподавателей фокусировать внимание в основном на отстающих физических качествах. В отдельных случаях эти действия могут дать определенный эффект, но, все же, чаще приводят к тому, что школьник, не располагающий должными биологическими данными для достижения требуемого результата, попадает в сложную стрессовую ситуацию. В итоге, его достижения в физической подготовке могут даже показать отдельный (кратковременный) прирост, но психологическое раздражение, связанное с физической нагрузкой, способно сохраниться на всю последующую жизнь.

Научные работы последних десятилетий [6, 17] наглядно демонстрируют необходимость пересмотра сложившихся ранее представлений о существовании половозрастных норм, базирующихся на расчете усредненных значений комплекса физиологических и биологических признаков. Специалистами предложены и обоснованы инновационные подходы к представлению об индивидуальной норме двигательной активности школьников на базе учета конституциональных типов [3]. И в целом, современный этап изучения проблематики, связанной с анализом аспектов совершенствования дифференцированного физкультурного образования детей школьного возраста, характеризуется достаточно успешными попытками системного подхода к решению данной проблемы. За последние годы [7, 10] разработаны и представлены варианты образовательных программ для учащихся начальных и средних классов с элементами двигательной дифференциации, а также программа для старшеклассников (8 – 11-е классы) на базе дифференциации физкультурно-спортивных интересов.

К числу проблем дифференцированного обучения, требующих своего решения, исследователи [10, 11] относят противоречия между «признанием необходимости дифференцированного обучения и технологической неразработанностью социально-

педагогических условий его осуществления в общеобразовательной школе; социальной потребностью в разноуровневом образовании и недостаточной подготовкой учительского корпуса к работе с разноуровневыми группами».

В контексте данных проблем авторы выделяют систему социально-педагогических принципов дифференциации образования, включающую четыре уровня.

1. На Федеральном уровне: уровень общедоступности любой образовательной программы или образовательного учреждения, отвечающих интересам учащихся; свободу индивидуального образовательного выбора обучающегося; адаптивность дифференцированной образовательной системы к динамическим интересам и индивидуальным психофизиологическим и социокультурным особенностям каждого обучающегося; сущностное целевое своеобразие ступеней (начальная, средняя и старшая школа) дифференцированной образовательной системы; необходимость базового образования; системность дифференциации; защиту интересов личности, подвергающейся психолого-педагогическому обследованию.

2. На региональном уровне: вариативность образовательных программ и технологий; оптимизация образовательных программ различного уровня и профиля в сети разных типов общеобразовательных учреждений; обеспеченность учащихся и их семей объективной (а не преимущественно рекламной) информацией об образовательном учреждении.

3. На локальном уровне: готовность педагогического коллектива к реализации модели дифференцированного физкультурного образования; конструктивное сотрудничество всех субъектов образовательного процесса.

4. На уровне класса: направленность дифференцированной образовательной системы на развитие разносторонних интересов и способностей обучающихся, на становление и развитие субъективности обучающегося; использование всех видов диагностических процедур в интересах учащегося в целях его наиболее эффективного развития [10].

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
3. Блинков, С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики: дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Блинков. – М., 2000. – 216 с.
4. Блинков, С.Н. Изменение показателей физического состояния сельских школьников 7-17 лет разных соматотипов под воздействием двигательных режимов различной направленности / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, В.П. Косихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 42-48.
5. Бутин, И.М. Ставим задачу обучения / И.М. Бутин, К.В. Ткачев // Физическая культура в школе. – 2019. – № 1. – С. 42-44.
6. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2018. – 270 с.
7. Володина, В.С. Основы теории и методики физического воспитания: Учебное пособие / В.С. Володина. – Красноярск, 2019. – 240 с.
8. Губа, В.П. Дифференцированный подход / В.П. Губа, Р.Н. Дорохов // Физическая культура в школе. – 2006. – № 6. – С. 9.

9. Жильцов, П.А. Учебно-воспитательный комплекс с дифференцированным обучением / П.А. Жильцов, М.А. Асирян // Педагогика. – 2018. – № 4. – С. 57.
10. Короткова, Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников: Монография / Е.А. Короткова. – Тюмень: ТГУ, 2022. – 183 с.
11. Крылова, Л.М. Повышая эффективность урока / Л.М. Крылова // Физическая культура в школе. – 2020. – № 1. – С. 13.
12. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1 – 10-х классах / В.Ф. Ломейко. – Минск: Народная асвета, 1990. – 128 с.
13. Лубышева, Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 2.
14. Осмоловская, И.М. Организация дифференцированного обучения в современной общеобразовательной школе / И.М. Осмоловская. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Изд-во НПО «МОДЕК», 2020. – 160 с.
15. Поляков, М.И. С каждым работаю индивидуально / М.И. Поляков // Физическая культура в школе. – 2019. – № 5. – С. 18-21.
16. Смычагин, Н.В. Стимулировать поиск / Н.В. Смычагин // Физическая культура в школе. – 2021. – № 1. – С. 35.
17. Тиюнайтис, М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода: дис. ... канд. пед. наук / М.Н. Тиюнайтис. – Волгоград, 2010. – 210 с.
18. Юрьев, Ю.А. Двигательные тесты в зарубежных странах / Ю.А. Юрьев // Физическая культура в школе. – 2020. – № 6. – С. 53.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

*Викторова Е.С., магистрант, Viktorova521katrin@gmail.com,
Московский педагогический государственный университет (МПГУ),
Институт физической культуры спорта и здоровья,
Россия, Москва*

Аннотация. В статье раскрывается исследования, лежащие в области педагогики, и связанна с организационно-педагогическими условиями формирования здорового стиля жизни у предростков 14-15 лет средствами которого будет туризм. По данным научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры дают очень мало двигательной деятельности, которая необходима для растущего организма. Внеклассные и внешкольные занятия, такие как туризм призваны восполнять этот пробел. Цель является исследование организационно-педагогических условий формирования здорового стиля жизни у подростков 14-15 лет. В статье акцентируется внимание на выявление суждения старших подростков о влияние туризма на здоровый стиль жизни и анализ динамики сформированности здорового стиля жизни у подростков после эксперимента.

Ключевые слова. Здоровый стиль жизни, организационно-педагогические условия, программа, туризм.

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF ADOLESCENTS 14-15 YEARS OLD BY MEANS OF TOURISM

*Viktorova E.S., Master student,
Moscow Pedagogical State University" (MPGU),
Institute of Physical Culture, Sport and Health,
Russia Moscow*

Annotation. The article reveals the research that lies in the field of pedagogy, and is related to the organizational and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in the 14-15-year-olds, the means of which will be tourism. According to the Research Institute of Children and Adolescents of the Academy of Pedagogical Sciences, school physical education classes provide very little motor activity, which is necessary for a growing organism. Extracurricular and extracurricular activities such as tourism are designed to fill this gap. The aim is to study the organizational and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in adolescents aged 14-15 years. The article focuses on identifying the judgment of older adolescents about the influence of truism on a healthy lifestyle and analyzing the dynamics of the formation of a healthy lifestyle in adolescents after the experiment.

Keywords. Healthy lifestyle, organizational and pedagogical conditions, program, tourism.

Актуальность исследования заключается в том, что большое количество ученых рассматривали туризм с разных сторон. Многие такие как Чобитько С.П., Лаврущенко М.Б., Жамбаров А.А. [5], рассматривали туризм как средство физической и психологической подготовки. Так же Кузнецова И.В. [4] рассматривала общие условия для формирования здорового образа жизни, а Бирюкова Н.В., Молодожникова Н.М., Макарова Д.В. [2], рассматривала педагогические условия формирования ЗОЖ у подростков. Поскольку, мало кто рассматривал туризм, как средство организационно-педагогические условия для формирования здорового стиля жизни подростков в 14-15 лет, то эта тема очень актуальна в нынешнее время.

Целью данной работы является исследование организационно-педагогических условий формирования здорового стиля жизни у подростков 14-15 лет.

Методы исследования. В исследование использовались такие методы как анализ и обобщение научно-методической литературы, синтез, анкетирование, аналитический и педагогический эксперимент.

Методика. Прежде чем понять, как влияет туризм на здоровый стиль жизни, необходимо разобраться в понятие туризм, видах и сущности. Туризм – это временный выезд людей в другую страну или местность, которая отличается от места постоянного пребывания.

«Согласно работам автора Таймазова В.А. и Федотова Ю.Н. туризм делится по типам:

- ✓ По степени организованности;
- ✓ По возрастному принципу;
- ✓ По виду туризма;
- ✓ По целям;
- ✓ По виду (типу) дистанции;
- ✓ По виду социальных групп;
- ✓ По уровню унификации;
- ✓ По организационной форме;

- ✓ По степени ведомственности;
- ✓ По видам мероприятий» [3].

По данным авторов из-за разнообразия форм, туризм можно использовать как средство физического воспитания, начиная с дошкольного возраста заканчивая зрелым возрастом.

В возрастной период 14-15 лет заканчивает свое развитие такие физические качества как сила, скоростно-силовые качества и равновесие. Но свое развитие только начинает быстрота, выносливость, скоростная выносливость, а также анаэробные возможности подростка.

Без поддержания физической подготовки на высоком уровне постоянно, тяжело добить успехов в усвоение и закрепление техники различных видов туризма.

Для развития физических качеств по средствам туризма хорошо подойдут такие виды как: пеший, горнолыжный, водный, комбинированный.

Пеший – это вид спортивного туризма. Основной целью которого является, пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности, с использованием навыков выживания.

Горнолыжный – это спортивный и экстремальный вид спорта. Основной целью которого является, передвижение по пересечённой местности на лыжах. Основная особенность — это время года, в которое проходят выходы.

Водный – это вид спортивного туризма. Основной целью которого, является преодоление маршрута по водной глади, с использованием водных судов.

Комбинированный – это вид спортивного туризма. Основной целью которого является преодоление естественных и искусственных препятствий с использованием нескольких видов туризма.

В рамках исследования для оценки первоначального уровня нами была разработана анкета, которая была направлена на респондентов 14-15 лет и определяла уровень их знания о здоровом стиле жизни и туризме. По итогам анкетирования были сделаны выводы, что знания респондентов о понятие здоровый стиль жизни имеет низкий уровень, в следствие чего респонденты не могут представить, что туризм может является не просто частью отдыха, и развивает не только физические качества.

После понимания уровня знаний подростков о здоровом стиле жизни и туризме было проведено анкетирование о уровне сформированности здорового стиля жизни в подростковой среде, которое в последствие было анкетированием для изучения динамики после эксперимента.

После полученных данных мы продумали программу по туризму которая и будет являться нашим экспериментом. Программа рассчитана на 521 час, в которой 35 часов – теоретической части, 136 часов – практической части, 74 часа – физической подготовки. Так же в программу включено три тренировочных выхода (октябрь, январь, май) и итоговый выход протяжённостью 100 км на 10 дней.

В нашей программе будут присутствовать такие разделы как:

Раздел 1. «История массового туризма»

Чем интересен и полезен туризм, путешествия на природе. Цель и задачи юношеского туризма: расширение и углубление знаний полученных в школе; физический заклад; приобретение трудовых умения и навыков; развитие самостоятельности и инициативности, чувства коллективизма; приобретение навыков исследовательской работе. Особенности и преимущества туризма и его видов.

Раздел 2. «Туристские возможности родного края»

Географическое положение и границы. Основные водоёмы, реки и рельефы, растительность и живность, полезные ископаемые, экономика и население. Памятные места и экскурсионные объекты, заповедники. Рекомендуемые маршруты походов. Литература о родном крае.

Раздел 3. «Особенности туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия»

Преимущества и недостатки пешего, лыжного, водного путешествия. Распределение обязанности в группе. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Запасные варианты маршрутов и экстренные пути схода.

Раздел 4. «Снаряжение для путешествий»

Виды снаряжений. Устройство снаряжения. Командное и групповое снаряжение. Норма нагрузки. Ремонтный набор для путешествия. Особые требования к одежде, обуви. Размещение людей на маршруте.

Раздел 5. «Питание в маршруте»

Правильная организация походного быта и питания. Рекомендуемые наборы продуктов и нормы расходов питания во время пешего, лыжного, водного путешествия. Режим питания и калорийность на разных этапах и в разное время года. Пополнения пищевых запасов (рыбная ловля, сбор ягод, грибов, растений). Упаковка и хранение продуктов в пешем, лыжном и водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходов продуктов. Приготовление пищи в походных условиях. Составление походного меню и соблюдение калорийности продуктов с энергетическими затратами.

Раздел 6. «Привалы и ночлеги»

Привалы и разное время года, на воде и берегу, их периодичность и продолжительность. Организация работы группы при постановке бивуака. Требования к месту ночлега и правила. Организация лагеря. Хранение снаряжения. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство. Ремонт и сушка личного и командного снаряжения. Охрана природы и гигиенические правила. Ночлег в населённом пункте. Вязка узлов. Разведение костров. Установка платок. Выбор места. Снятие лагеря.

Раздел 7. «Топография и ориентирование на местности»

Виды карт. Основные сведения о карте: масштаб, условные топографические обозначения, рельеф, способы изображения. Чтение карт и работа с ней: ориентирование, измерение, копирование. Хранение карт. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Работа с компасом. Ориентирование на местности: по карте, компасу, местным предметам, небесным светилам, природе. Способы определения расстояния на местности и воде. Составление схем. Уточнение карт и ленты маршрута.

Раздел 8. «Техника и тактика движения»

Преодоление равнин, горной местности, болот и их характеристика (моховые, травяные, лесные, торфяные). Перемещение по зонам тайги, пустынь. Способы дыхания. Техника движения по пересеченной местности, по болотам, в тайге, в пустыни. Техника переправ. График движения. Основные препятствия. Характеристика снежного покрова. Температура, влажность воздуха, ветер, освещение склона. Способы подъемов и спусков на лыжах. Повороты. Торможение. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия. Техника гребли: работа руг, положение корпуса, ног, ритм и темп. Элементы гребли. Управление судном при помощи руля и весел. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Характер рек и притоков. Типы течения. Характерные элементы рек. Обстановка на воде. Способы преодоления естественных препятствий (быстрины, мель, камни, топляки, заросли, камыши, тростники, шиверы, перекаты, пороги, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромы, переправы, плотины, шлюзы, водные сооружения).

Раздел 9. «Обеспечение безопасности в путешествии»

Особенности безопасности в пешем маршруте. Опасные факторы их виды (геофизическим, экологическим). Безопасность при укусах (меры предосторожности,

симптомы, доврачебная помощь). Падение и способы вставания. Прохождение лавинного склона. Движение в узком каньоне. Движение по рекам. Аварийные случаи, виды и причины. Анализ характерных случаев. Правила поведения в судне. Проверка снаряжения и судна. Применение спасательных средств. Спасательная работа. Правила подъема человека из воды. Страховка при прохождении опасных моментов.

Раздел 10. «Гигиена и доврачебная помощь»

Личная гигиена туриста. Систематический медосмотр. Самоконтроль в походе. Заболевания и травмы их профилактика. Предупреждение заболеваний. Доврачебная помощь при: ожогах, кровотечениях, повреждениях кожного покрова, ушибы, вывихи, растяжения, переломы, при солнечном и тыловом ударе, обморожение, отравление, ядовитых укусов. Состав медицинской аптечки личной и групповой. Безопасность при укусах (меры предосторожности, симптомы, доврачебная помощь).

Раздел 11. «Краеведческая работа»

Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.

Раздел 12. «Общая физическая подготовка»

Выносливость, сила, гибкость, координация.

Раздел 13. «Специальная физическая подготовка»

Плавание. Тренажерный зал.

Раздела 14. «Учебно-тренировочные выходы»

Тренировочный выход октябрь, январь, май.

В результате исследования на начало и конец эксперимента была составлена диаграмма (Рис 1.)

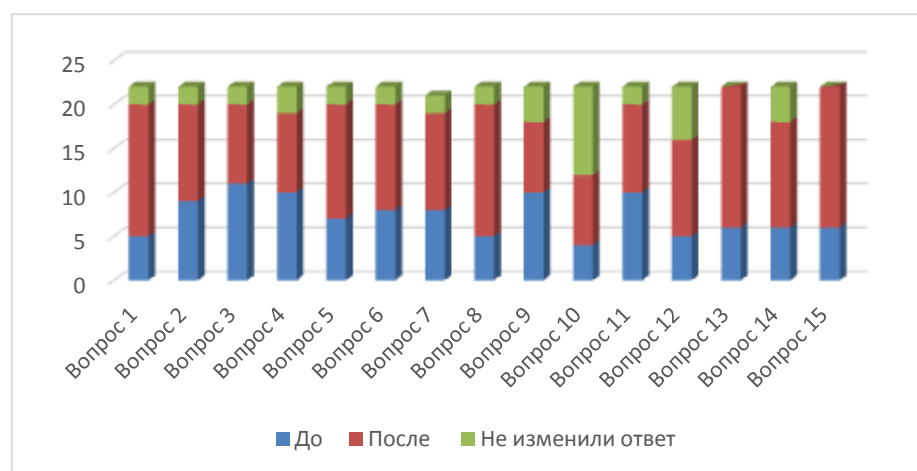


Рис. 1 Динамика сформированности здорового стиля жизни

Мы разбили анкету на 5 блоков, который на прямую зависят к нашим компонентам: физический, коммуникативный, эмоционально-волевой, когнитивный, поведенческий.

В первом блоке на *первый вопрос* «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической активностью?». На начальном этапе количество респондентов, которое

занимается больше 4 раз в неделю, составляло 5 человек, остальные заниматься меньше 3 раз. После педагогического эксперимента прирост составил 15 человек и всего подростков, занимающихся больше 4 раз в неделю, составляло 20 человек. На *второй вопрос* «Сколько по длительности Вы занимаетесь физическими упражнениями?» в который входят спортивные тренировки, занятия в школе, зарядка, любительский бег и плавание и т.д. На начальный этап подростков, занимающихся больше часа (60 мин.) составляет всего 9 человек, остальные 13 человек заниматься меньше часа, и это уроки по физической культуре в школе. После прирост составлял 11 человек и занимающихся больше часа стало 20 человек. На *третьей вопрос* «Ваш средний балл по физической культуре?» дает нам понять состояние физических качеств подростков 14-15 лет. На начальный этап у 11 подростков средний бал составлял больше четырех. После уровень физической подготовки у подростков вырос на 10 человек, то есть уже у 20 подростков которых средний бал в школе составлял больше четырех.

Во втором блоке мы хотим узнать об коммуникативных способностях подростка. На *четвертый вопрос* «У Вас много друзей/знакомых-единомышленников?». На начальном этапе респондентов, у которых много друзей составляет 10 человек. На конечный этап прирост составил 9 человек. В сумме подростков, у которых после педагогического эксперимента появилось больше единомышленников составило 19 человек. На *пятой вопрос* «Вы легко находите контакт с другими людьми?». На начальном этапе число анкетированных с положительным ответом составляло 7 человек. На конечный этап число подростков, которые легко находят контакт составляет 20 человек, прирост был 13 человек. На *шестой вопрос* «Вам нравится общаться с людьми?». На первый этап число подростков с положительным ответом составляло 8 человек. После педагогического эксперимента подросткам, которые расположены к общению составило 19 человек.

Третий блок о эмоционально-волевом компоненте помогает узнать эмоциональное состояние подростков по отношению к физической активности подростков. На *седьмой вопрос* «При занятиях двигательной активностью Вы испытываете положительные эмоции?» всего 8 человека после занятий имеют благоприятное состояние. На конечный этап подростков с положительными эмоциями составляло 19 человек. На *восьмой вопрос* «Вне школы Вы занимаетесь физическими упражнениями?». На начальный этап количество подростков, которые ответили «да» составляет 5 человек. На конечный этап подростков, которые стали заниматься вне школы составило 20 человек. На *девятый вопрос* «Вы заставляете себя заниматься двигательной активностью?». На начальный этап большинство подростков (12 человек) заставляют себя заниматься. На конечный этап подростков осталось всего 4 человека, это дает нам понимание, что наша программа помогает подростку принять и полюбить двигательные действия.

Четвертый блок о когнитивном компоненте дает понимание нам о внутреннем состоянии подростка, уровне самооценки и о его знаниях. На *десятый вопрос* «Вам нравится получать новые знания в области физической культуры и спорта: здорового образа жизни?». На начальный этап мы можем наблюдать, что всего 4-ым подросткам интересно узнавать что-то новое. На конечный этап уже 12 подростков хотят развивать знания. На *одиннадцатый вопрос* «Присутствует ли в Вас уверенность, когда вы отвечаете на вопрос, ответ на который Вам не известен?». На начальный этап всего у 6 респондентов присутствует уверенность. На конечный этап уже 22 подростка уверены. На *двенадцатый вопрос* «При освоение элемента, Вы обдумываете задачи, которые он несёт?». На начальный этап всего 5 респондентов задумываются о задачах, которые несет элемент. На конец педагогического эксперимента уже 16 подростков начали задумываться о задачах элемента.

Пятый блок поведенческий. *На тринадцатый вопрос* «Знаете ли Вы различия между «здоровым образом жизни» и «здоровым стилем жизни». На начальный этап показываем нам, что всего 4 подростка знают различие этих двух понятий. На конечный этап уже 20 человек понимают различие этих двух понятий. *На четырнадцатый вопрос* «Вам нравится принимать участие в двигательной активности?». На начальный этап всего 6 респондентов с удовольствием занимаются двигательной активностью. На конечный этап уже 18 респондентов принимают участие в двигательных действиях с положительным настроем. *На пятнадцатый вопрос* «Влияют ли занятия туризмом на здоровый стиль жизни?». На начальный этап всего 6 респондентов уверены, что занятия влияют на стиль жизни. На конечный этап все 22 респондента с уверенностью утверждают, что туризм влияет на здоровый стиль жизни.

Вывод. В заключение педагогического эксперимента нами была составлена динамика показателей. Исходя из которой мы видим, что туризм может быть средством по развитию здорового стиля жизни подростков 14-15 лет. Так как туризм развивает физические качества, работа на природе, температурное изменение, и постоянная двигательная работа в период выхода – улучшает сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную систему, а также опорно-двигательный аппарат. В ходе туристических выходов подросток исследует Россию начиная от московской области заканчивая дальним востоком. Посещение достопримечательностей, изучение природных особенностей, рельефов территории, историю местности - развивает познавательную сферу. Еще одним важным моментом является подготовка подростка ко взрослой жизни, где он начинает быть ответственным не только за себя, а также за группу или свой экипаж. Так же туризм положительно влияет на личностные качества подростков. Помогает решить подростковые проблемы в другой обстановке, помогают развить новые навыки и умения, помогает найти новый круг общения. Мне понравилось мнение Л. Анн: «Для развития интереса к себе, как и чувства собственного достоинства, необходимо формировать у подростков умение думать о себе, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях» [1], именно этим можно заниматься в полной мере во время походов.

Библиографический список:

1. Анн. Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн ; Питер. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с.
2. Бирюкова Н.В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни современных подростков. / Н.В. Бирюкова // Мир университетской науки: культуры, образования. – 2020. – №9 – С. 145-152
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм.: учеб. пособие для академического бакалавриата. 2-е издание, испр. и доп. / Ю.С. Константинов ; Юрайт – М. : Юрайт, 2017. – 455 с.
4. Кузнецов И.В. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни детей в образовательно-оздоровительном комплексе. / И.В. Кузнецов // Народное образование. – 2015. – №2 (1445). – С. 85.
5. Чобитько С.П. Туристические походы как средства физической и психологической подготовки курсантов и слушателей к действиям в экстремальных условиях. / С.П. Чобитько. // Проблема современного педагогического образования – 2020. – №67-2. – С. 270-273.

САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОВОСПИТАНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

*Волкова Л.М., к.п.н., профессор, volkovaalm@bk.ru,
Стригельская И.Ю., к.п.н., доцент, aevi-nsk@yandex.ru,
Гусарова М.Д., старший преподаватель, marikasa@yandex.ru,
Алехина А.В., старший преподаватель, aleksandra_senka@mail.ru
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В работе исследуются вопросы самоорганизации и самовоспитания при формировании здорового образа жизни студентов, акцентируется внимание на роль физической активности в процессе самовоспитания. В работе выявлены трудности в организации здорового образа жизни студентов, разработан процесс самоорганизации студентов, структурно состоящий из нескольких этапов, который включает освоение навыков конструирования оздоровительной физической культуры. Авторы выделяют функции самовоспитания – компенсаторную, адаптационную и развивающую. Определенный акцент в исследовании сделан на физическом самовоспитании, состоящем из этапов: самопознании себя, выделении позитивных и отрицательных психических и физических качеств, установлении цели и программы самовоспитания и практическом воплощении плана. В исследовании обосновывается, что процесс самовоспитания и самоорганизации предполагает постановку цели, высокую мотивацию самосовершенствования, готовность к преодолению трудностей.

Ключевые слова: самоорганизация, самовоспитание, студент, физическое воспитание.

SELF-ORGANIZATION AND SELF-EDUCATION IN THE HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

*Volkova L.M., Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, volkovaalm@bk.ru,
Strigelskaya I.Yu., Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, aevi-nsk@yandex.ru,
Gusarova M.D., senior lecturer, marikasa@yandex.ru,
Alyokhina A.V., senior lecturer, aleksandra_senka@mail.ru
St. Petersburg State University of Civil Aviation
named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov,
Russia, St. Petersburg*

Annotation. The paper examines the issues of self-organization and self-education in the formation of a healthy lifestyle of students, focuses on the role of physical activity in the process of self-education. The paper identifies difficulties in organizing a healthy lifestyle of students, develops a process of self-organization of students, structurally consisting of several stages, which includes mastering the skills of designing a health-improving physical culture. The authors distinguish the functions of self-education - compensatory, adaptive and developmental. A certain emphasis in the study is placed on physical self-education, consisting of stages: self-knowledge of oneself, the identification of positive and negative mental and physical qualities, the establishment of the goal and program of self-education and the practical implementation of the plan. The study proves that the process of self-education and self-organization involves setting goals, high motivation for self-improvement, readiness to overcome difficulties.

Keywords: self-organization, self-education, student, physical education.

Введение. Проблема здорового образа жизни (ЗОЖ) не случайно в последние годы приобрела особую остроту и актуальность. Причинами этого положения являются обстоятельства объективного и субъективного характера: реальное ухудшение здоровья всех возрастных категорий населения, катастрофическое повышение смертности и, вместе с тем, низкая культура труда, быта и досуга, недостаточные знания и навыки ведения ЗОЖ [3,4,6].

ЗОЖ в современном представлении являет собой определенную ориентацию поведения личности в направлении укрепления и развития индивидуального и общественного здоровья. При этом важно, чтобы еще в процессе обучения в университете студент, как будущий специалист, пришел к убеждению в том, что ЗОЖ является наиболее разумной формой жизнедеятельности, которая способствует высокопроизводительному труду, здоровью и активному долголетию [7,8].

В современном мире очень много устройств, которые заменяют нам физическую активность, из-за чего с каждым годом увеличивается количество людей, страдающих от различного рода заболеваний: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства психического характера и многое другое. Поэтому очень важно поддерживать организм в хорошей физической форме, но это невозможно без самоорганизации, самодисциплины и самоконтроля.

Научно-технический прогресс за счет увеличения объема новой информации приводит к быстрому старению знаний, умений, компетенций. Чтобы идти в ногу с текущим уровнем развития требований науки, культуры и образования, необходимо постоянно учиться, совмещать обучение с самообразованием и самовоспитанием, которые немыслимы без самоорганизации.

Самообразование приходит с образованием и в то же время становится его результатом. Исследованиями доказано, чем больше сам человек стремится развиваться, тем уверенней происходит процесс формирования личности [1,5]

Общеизвестный факт, что процесс формирования личности происходит с момента рождения и заканчивается моментом смерти, но под воздействием внешних факторов процесс может измениться. Для того чтобы направить процесс в нужном направлении недостаточно одного внешнего контроля, приходится подключать самоконтроль, самоорганизацию. Сегодня личностное самовоспитание и саморазвитие - это необходимые условия для социального развития, а самодисциплина - самый важный этап для самоопределения и подготовки к самостоятельной жизни.

Один из способов самовоспитания - это общение, во время которого происходит обмен и сбор полезной информации, связанной с окружающим нас миром, обществом и культурными ценностями, которые передаются из поколения в поколение. Каждый человек хочет и может развиваться, совершенствоваться, культивироваться и ассимилировать, но это возможно только в обществе [9]. Наравне с общением, главная роль в процессе самовоспитания и самоорганизации отводится физической культуре, что в свою очередь влияет на процесс формирования личности. Благодаря физическим нагрузкам человек раскрывает в себе новые качества, открывает перед собой новые возможности, становится уверенней в себе, в поставленной цели, учится преодолевать трудности, развивает силу воли. Самоорганизация в физическом воспитании избавляет от вредных привычек и помогает интеллектуальному развитию будущего специалиста. [2,10]. Люди, которые сосредоточены на физическом совершенствовании, более оптимистично относятся к своим проблемам. Основой самообучения в сознании человека является принцип профилактического мышления, т.е. действий, которые необходимо выполнить для достижения определённой цели. Планирование времени – это не просто удобно, это важный аспект самодисциплины, без которой невозможно самоорганизация.

Проблема самоорганизации возникает не только у молодых людей, но и у людей старшего поколения. Неправильно расставленные приоритеты, формирование ложных ценностей влияют на организацию процесса формирования личности. Но в большинстве своём, люди сами не ценят собственного времени и собственной жизни. Нужно найти грань, при которой самовоспитание, самоконтроль и самодисциплина будут формировать в человеке личность, не доставляя человеку дискомфорт.

Цель исследования – изучение проблем самоорганизации в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Методы и методика исследования. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, опрос, наблюдение, экспертная оценка, статистическая обработка полученных данных. Исследование проведено в 2021/2022 учебном году на базе кафедры физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации.

Результаты исследования. Анализ специальной литературы по исследуемой проблеме свидетельствует, что на практике здоровьесберегающее поведение должно строиться в соответствии с принципами ЗОЖ и связываться с реализацией личностью своих социальных, психических и физических возможностей. При этом понимание ЗОЖ, как сложного многофункционального явления, предполагает сосредоточение усилий не только на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, но и на активном развитии у обучаемых всего многообразия возможностей по формированию здоровьесберегающего поведения.

Анализ опроса студентов по выявлению трудностей, влияющих на организацию ЗОЖ, свидетельствует о наличии серьезного рассогласования между наличием знаний о значении здоровья как личной ценности и реальным использованием этих знаний в повседневной жизни. Данное противоречие носит глубинный характер и затрудняет формирование ценностных ориентаций на ЗОЖ. При этом молодые люди зачастую руководствуются прочно укоренившимся стремлением жить одним днем, не задумываясь о дальнейших жизненных и профессиональных перспективах.

При самоорганизации ЗОЖ занимающийся сам устанавливает средства, систему контроля, методы, формы, направленность занятий физическими упражнениями и осуществляет отбор соответствующих элементов. В психолого-педагогическом плане самоорганизация является многопрофильным творческим феноменом, который служит основополагающим фактором реализации двигательных способностей оздоровительного характера.

Нами разработан процесс самоорганизации студентов, который начинается с планирования индивидуальной оздоровительной физической культуры, структурно состоящей из трех этапов.

✓ Первый этап направлен на создание плана и принятия решений о будущих целях деятельности.

✓ Второй этап включает реализацию усилий личности по осуществлению плановых решений.

✓ На третьем этапе осуществляется процесс сравнения реальных результатов с плановыми показателями и введения необходимых коррективов.

Таким образом, формирование умений самоорганизации оздоровительной тренировки включает освоение навыков проектирования оздоровительной физической культуры. В рамках планового подхода к решению проблемы следует понимать, что система целей в условиях самоорганизации личности опирается на собственную систему мотивов, формирующихся в результате осознания этих целей, своих организаторских и психофизических возможностей. Однако самоорганизация – это не только выработка целей, но и их реализация, базирующаяся на реальности

поставленных задач, объективной самооценке психологической ситуации, самоанализе собственных возможностей.

Формирование умений самоорганизации оздоровительной физической культуры будет успешным в том случае, если содержание и характер тренировочных средств и спортивной инфраструктуры позволяют выделить ценностно-значимые ориентиры сохранения и укрепления здоровья занимающихся.

Самовоспитание – это деятельность человека, направленная на совершенствование своей личности [1,5]. Нами выделены функции самовоспитания:

- 1) компенсаторная: реализуется в процессе приобретения знаний, умений, навыков, в усвоении новой информации;
- 2) адаптационная: позволяет адекватно реагировать на изменяющиеся условия жизнедеятельности;
- 3) развивающая: подразумевает формирование способности активно участвовать в преобразовании себя, непрерывно обогащая свой потенциал.

В самоорганизации и самовоспитании выделяют четыре направления: социальное, интеллектуальное, эстетическое и физическое [1, с. 111]. Остановимся более подробно на физическом самовоспитании.

Физическое самовоспитание – процесс сознательной, целенаправленной работы над собой, которая ориентирована на формирование физической культуры и ЗОЖ, определяется совокупностью приемов, которые способны активизировать результативную позицию личности в отношении физического совершенствования и образования, здоровья и психофизического состояния [4]. В этом виде самоорганизации главное – воля. Воля формируется при помощи преодоления трудностей на пути к цели. Физическое самовоспитание связано со всеми видами самовоспитания. Нами разработаны этапы физического самовоспитания.

I этап – самопознание себя, выделение своих позитивных психических и физических качеств, определение отрицательных черт и привычек, которые нужно изменить. Результат зависит от требовательности человека к себе.

II этап – установление цели и программы самовоспитания, составление личного плана на их основании. Личный план составляется с включением комплекса мер и действий, которые четко определены.

III этап – практическое воплощение плана. Данный этап основан на применении различных способов влияния на себя. К таким способам относятся: самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самокритика, самоободрение, самоотчет, самоконтроль.

Физическая самоорганизация основывается на стремлении вести ЗОЖ, который включает: физические нагрузки, правильное сбалансированное питание, гигиенические процедуры, отказ от алкоголя, курения, ранних сексуальных связей, наркотических и психотропных веществ.

Заключение. Процесс организации ЗОЖ студентов в рамках его самоорганизации целесообразно строить с учетом реального физического и психического состояния и потребностно-мотивационной сферы личности.

Самоорганизация является одной из самых важных проблем современности. Каждый молодой человек приходит к мнению, что ему необходимо улучшать свои способности, навыки, умения и компетенции, для чего необходимо провести огромную работу по самоорганизации своей личности. Процесс самовоспитания предполагает четкую постановку цели, высокую мотивацию самосовершенствования, готовность к преодолению трудностей, настрой на длительную работу и отсутствие иллюзий «быстрых побед».

Библиографический список:

1. Борзиева, З.М. Самовоспитание как средство развития личности / Борзиева З.М. // Молодой ученый. – 2020. – № 34 (324). – С. 111-112.
2. Даценко, А.А. Модернизация учебных программ в соответствии с новыми государственными стандартами обучения дисциплины "Физическая культура" /А.А. Даценко, А.А. Голубев, Ю.М. Пахомов, Л.М. Волкова, О.Н. Устинова, Л.В. Митенкова/ / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 68-71.
3. Дементьев, К.Н. Мотивационная обусловленность занятий физической культурой учащейся молодежи/К.Н. Дементьев//Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 33-35.
4. Евсеев, В.В. Физическая культура в создании среды здоровьесбережения/В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева// Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. СПбПУ, 2018. С. 19-22.
5. Самохвалова, А.Г. Ступени самовоспитания личности / Самохвалова А.Г. // Учебно-методическое пособие. □ Кострома. □ 2017. □ 178 с.
6. Устинова О.Н., Тестирование и самоконтроль в индивидуализации физической реабилитации студентов технического вуза/ О.Н. Устинова, А.В. Черкасова, И.К. Яичников// В сборнике: Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях. 2015. С. 145-149.
7. Устинова, О.Н. Ценность здоровья и отношение к здоровью в динамической структуре общекультурной подготовки учащихся/ О.Н. Устинова, Т.Г. Бякова, Т.А. Еолчианц, Л.М. Волкова//В сборнике: Состояние здоровья: медицинские, социальные и психологические аспекты. Материалы XII Международной научно-практической интернет-конференции. Чита, 2021. С. 122-128.
8. Хаертдинов, И.М. Основные проблемы и стратегии совершенствования подготовки конкурентоспособных специалистов авиационной отрасли/ И.М. Хаертдинов//Вестник Екатеринбург. ин-та. 2015. №4(32). С. 101-106.
9. Шалупин, В.И. Образовательные аспекты формирования физической культуры личности/В.И. Шалупин, Д.В. Морщина//Научный вестник МГТУ ГА. 2011. № 166. С. 174-176.
10. Шалупин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА/В.И. Шалупин, И.А. Письменский//Научный вестник МГТУ ГА. 2015. № 213 (3). С. 81-84.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГОРОДА ВОЛГОГРАДА

*Воронцова С.Г., аспирант, vorontsovavgafk@gmail.com,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья представляет результаты анализа физической подготовленности студентов средних специальных учебных заведений на основе результатов соревнований по легкой атлетике среди студентов профессиональных образовательных организаций города Волгограда. В качестве критерия оценивания были взяты результаты городских соревнований по легкой атлетике. Выявлено, что у студентов-спортсменов, входящих в сборные команды учебных заведений уровень физической подготовленности находится на низком уровне.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, мотивация, массовый спорт, соревнования, легкая атлетика.

CONDITION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE VOLGOGRAD

*Vorontsova S.G., graduate student, vorontsovavgafk@gmail.com,
Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

Abstract. The article presents the results of the analysis of physical readiness of students of secondary specialized educational institutions based on the results of athletics competitions among students of professional educational organizations of the city of Volgograd. The results of city athletics competitions were taken as the evaluation criterion. It was revealed that the level of physical fitness among student-athletes who are members of the combined teams of educational institutions is at a low level.

Keywords: physical preparedness of students, motivation, mass sports, competitions, athletics.

Введение. Физическая подготовленность представляется собой результат физической подготовки, сформированный в процессе специализированной профессиональной или спортивной деятельности на основе достигнутого уровня функциональных возможностей кардиореспираторной и мышечной систем организма, а та же развития основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) средством физического упражнения [2].

Одним из модулей воспитательной работы в среднем специальном учебном заведении (далее- ссуз) является физическое воспитание, которое по своей форме представлено не только проведением учебных занятий, но и соревнованиями по видам спорта. Основной задачей любых соревнований является повышение уровня спортивных результатов. Но перед физическим воспитанием главенствующей становится задача привлечения как можно большего количества студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, выявление амбициозных студентов, способных добиться успеха в спортивной деятельности. Студенческие соревнования привлекают к участию целеустремленных студентов, имеющих волю к победе и любящих дух соперничества и борьбы. Посредством участия в массовых спортивных мероприятиях, студенты укрепляют свое здоровье и совершенствуют свою физическую подготовленность, а так же собственным примером мотивируют участвовать других.

Многие исследователи отмечают заметное ухудшение показателей физической подготовленности не только по результатам сдачи контрольных нормативов, но и снижением результатов, демонстрируемых на соревнованиях, особенно среди студентов, занимающихся физической культурой только в рамках образовательной дисциплины [1,3].

Цель исследования: провести анализ протоколов проведенных соревнований по легкой атлетике и определить уровень физической подготовленности студентов средних специальных учебных заведений города Волгограда.

Методы и организация исследования. Для достижения данной цели были использованы: метод тестирования (103 студента в возрасте от 16 до 20 лет. Из них: юноши 76 чел., девушки 27 чел.) и математической статистики.

Первенство Волгограда по легкой атлетике среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Волгограда проводилось 17-18 октября 2022 года. Программа соревнований состояла из следующих видов: бег: 100м,

200м, 400м, 800 м (девушки, юноши), 1500 (юноши); прыжки в длину с разбега (юноши, девушки); метание спортивной гранаты с разбега (юноши, девушки); эстафета 4x100 м (юноши, девушки). Отметим, что принимали участие студенты колледжа олимпийского резерва.

Результаты исследования.

Анализ протоколов проведенных соревнований позволил графически представить процентное соотношение разрядов, выполненных на Первенстве. От общего количества участвовавших 57% результатов, соответствовали юношеским разрядам, а 13 % результатов не достигали минимального порога для присвоения юношеского разряда (Рис.1).

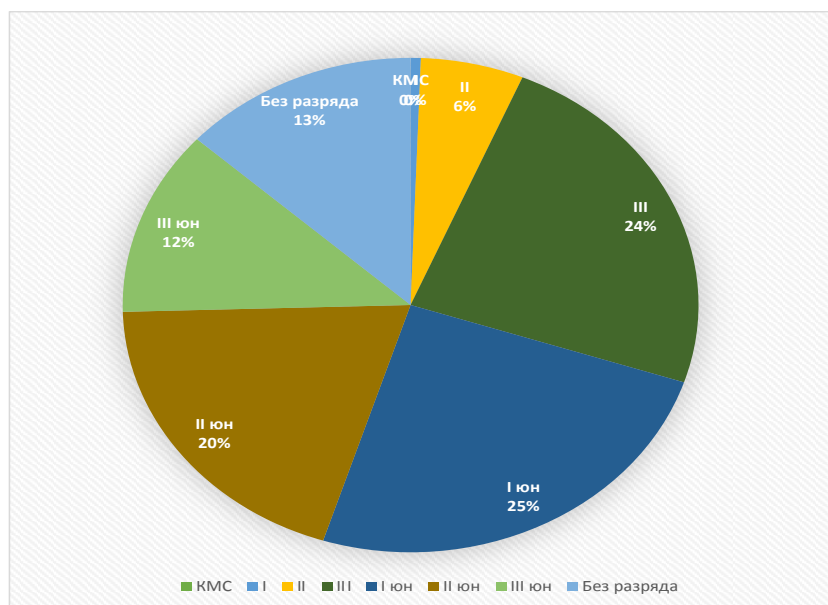


Рис.1. Результаты соревнований по легкой атлетике

Только один студент колледжа олимпийского резерва смог выполнить I взрослый разряд, из 10 результатов II разряда 7 выполнены так же студентами колледжа физкультурного профиля. При том, что всего участвовали 11 учебных заведений. Количественная оценка отражена в таблице 1.

Таблица 1

Первенство Волгограда по легкой атлетике среди ссузов

Разряд	Кол-во человек, выполн
КМС	0
I	1
II	10
III	41
I юн	43
II юн	34
III юн	21
Без разряда	23

Говоря об отдельном виде программы, можно отметить, что наиболее высокими оказались результаты бега на 100 м, 200 м, демонстрирующие уровень скоростных способностей у студентов. Но при этом спринтерская дистанция 400 м для студентов ссузов нефизкультурного профиля оказалась тяжелой и показаны результаты ниже взрослого разряда.

При этом результаты прыжков в длину с разбега, характеризующие скоростно-силовые качества показали, что чуть меньше половины юношей (6 из 13) не могут преодолеть отметку в 5 м. Такая же ситуация и у девушек: 3 из 6 девушек не смогли прыгнуть дальше 4 м.

Общая выносливость на соревнованиях была представлена бегом на 1500 м среди юношей, где из 13 участников 11 пробежали по юношескому разряду, а 2 студента пробежали дистанцию более чем за 6 минут.

Силовые показатели девушек и юношей, показанные в метании гранаты имеют существенные различия. Так девушки показали результаты, соответствующие взрослым разрядам, а победитель и призеры среди юношей метнули гранату немногим дальше 33м, что соответствует юношеским разрядам.

Победителями среди юношей в беге на 1500 и прыжках в длину среди девушек стали студенты, показавшие результаты юношеских разрядов.

Очевидно, что недостаточно внимания уделяется развитию физических качеств, особенно выносливости и скоростно- силовых способностей, перераспределяя акцент на скоростные качества.

Выводы. В результате анализа полученных данных, можно говорить о недостаточном развитии основных физических качеств у студентов. Необходимо делать акцент на том факте, что участвовавшие студенты являются членами сборных команд своих учебных заведений и их подготовка должна быть выше, чем у остальных студентов. Для подтверждения этого в дальнейшем необходимо изучить сборные команды по другим видам спорта, так как соревнования городского уровня по легкой атлетике проводятся один раз в год, что так же негативно влияет на мотивацию студентов тренироваться и достигать высоких результатов.

При этом отметим, что внутренние соревнования в традиционном формате спартакиад и чемпионатов проводятся в стенах каждого учебного заведения, но они не проводятся массово и затрагивают малую часть студентов. Особого рассмотрения и изучения требует мотивационная составляющая деятельности преподавателя в отношении студентов в целях приобщения к соревновательной деятельности.

Результаты исследования говорят о необходимости совершенствования политики развития массового студенческого спорта в образовательных учреждениях, разработки новый формат приобщения студентов к массовому спорту.

Библиографический список:

1. Алешичева, А. А. Оценка физической подготовленности студентов педагогического института на занятиях по физической культуре / А. А. Алешичева // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, Владимир, 04 декабря 2020 года. – Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2020. – С. 128-131.

2. Бим-Бад, Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 305-306.

3. Невмывака, А. И. Состояние развития студенческой легкой атлетики в Республике Татарстан / А. И. Невмывака // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 241-244.

ХАТХА-ЙОГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ЧЕРЛИДЕРОВ

*Глуханюк В.В., аспирант, учитель физической культуры, vera 1997.gluhaniuk@mai.ru,
Шилина М.Е., учитель физической культуры,
МОУ «Лицей №5 им. Ю.А. Гагарина центрального района Волгограда»,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с развитием активной гибкости, как ведущего физического качества, черлидеров возрастной группы «дети» (6–11 лет, девочки) посредством асан хатха-йоги. Анализируются особенности черлидинга как вида спорта, возрастные особенности черлидеров 6–11 лет, изучаются основные характеристики гибкости, определяются наиболее эффективные асаны хатха-йоги в развитии исследуемого физического качества. Многие двигательные действия требуют хорошей подвижности в суставах, правильной осанки, четкого положения различных частей тела, выполнения упражнений с прямыми в коленных суставах ногами и оттянутыми носками, а также способностью удерживать его за счёт собственных мышечных усилий. Поэтому возникает необходимость в целенаправленном развитии активной гибкости, то есть способности черлидеров выполнять двигательные действия с наибольшей амплитудой за счёт собственных мышечных усилий, как в динамике, так и в статике.

Ключевые слова: черлидинг, гибкость, активная гибкость, учебно-тренировочный процесс, хатха-йога, асаны.

HATHA-YOGA AS A MEANS OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN YOUNG CHEERLEADER

*Gluxanyuk V.V., postgraduate student, physical education teacher,
Shilina M.E., physical education teacher,
MOU „Lyceum No. 5 named after Yu.A. Gagarin” in the central district of Volgograd“,
Russia, Volgograd*

Annotation. The article discusses topical issues related to the development of active flexibility as a leading physical quality among cheerleaders in the „children’s“ age group (6-11 years old, girls) using hatha yoga asanas. The features of cheerleading as a sport are analyzed, the age characteristics of cheerleaders at the age of 6-11 are analyzed, the main characteristics of flexibility are studied, the most effective asanas of hatha yoga in the development of physical qualities are determined. Many motor actions require good mobility in the joints, correct posture, a clear position of various parts of the body, performing exercises with straight legs in the knee joints and stretched socks, as well as the ability to maintain the expense of our own. Muscle effort. Consequently, there is a need for purposeful development of active flexibility, that is, the ability of cheerleaders to perform motor actions with the greatest amplitude due to their own muscular efforts, both in dynamics and in statics.

Keywords: cheerleading, flexibility, active flexibility, training process, hatha-yoga, asanas.

Введение. В настоящее время черлидинг – это быстроразвивающийся вид спорта в России. Черлидинг появился одновременно с появлением американского футбола, и свой официальный статус как вида спорта получил в 2007 году [10], а в Волгоградской области Федерация черлидинга была образована только в 2013 году.

Сегодня, в области чир спорта, актуальны направления исследований, связанные с рассмотрением черлидинга как новой формы двигательной активности в высших учебных заведениях [2]; внедрением черлидинга в процесс физического воспитания в

общеобразовательных учреждениях [3]; совершенствованием технического мастерства и воспитанием физических качеств черлидеров [7].

Несмотря на то, что в научной литературе [8] достаточно широко представлены данные, отражающие специфику чир спорта, вопросы связанные с поиском наиболее эффективных средств воспитания ведущих физических качеств и двигательных способностей черлидеров остаются актуальными и на сегодня.

В соответствии с ФГОС по виду спорта черлидинг (2015) [10], ведущими физическими качествами, влияющими на результативность, являются: гибкость, координационные способности и вестибулярная устойчивость.

В этой связи мы предположили, что, если в учебно-тренировочный процесс добавить комплекс специальных физических упражнений, основу которых составляют асаны хатха-йоги, динамической йоги, статической йоги, то он будет в наибольшей степени способствовать развитию одного из ведущих физических качеств черлидеров, а именно гибкости [10]. Выбор хатха-йоги в качестве приоритетного средства развития гибкости юных черлидеров обусловлен их доступностью, новизной, а также эффективностью воздействия на исследуемое физическое качество.

Слово гибкость происходит от латинского «flectere» или «flexibilis», означающего «сгибать». Словарь «The New Shorter Oxford English Dictionary» (1993) определяет гибкость как «способность сгибаться, податливость» [1]. По форме проявления выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – гибкость, проявляемая в движениях, выполняемых за счет собственных мышечных усилий (махи, круговые движения, наклоны и т.п.) [10]. Пассивная гибкость связана с движениями, выполняемыми за счет действия внешних сил (вес партнера, фиксирование позы с помощью инвентаря или оборудования и т.д.) [10].

В процессе спортивной тренировки у черлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью, пластичностью и грацией. Многие двигательные действия, такие как махи, равновесия, вращения, акробатические перевороты, прыжки и прочие, требуют хорошей подвижности в суставах, правильной осанки, четкого положения различных частей тела, выполнения упражнений с прямыми в коленных суставах ногами и оттянутыми носками, а также способностью удерживать его за счёт собственных мышечных усилий. Поэтому возникает необходимость в целенаправленном развитии именно активной гибкости, то есть способности черлидеров выполнять двигательные действия с наибольшей амплитудой за счет собственных мышечных усилий, как в динамике, так и в статике.

Традиционно активную гибкость у юных черлидеров развивают посредством статических, динамических, баллистических, статодинамических упражнений на растягивание, хореографические упражнения, обладающие высоким потенциалом целенаправленного воздействия на совершенствование необходимого физического качества и укрепление мышечно-связочного аппарата. Как отмечает В. Н. Платонов, то «наряду с растягивающими упражнениями, которые выполняются за счет мышечных усилий, для развития активной гибкости эффективны и силовые упражнения динамического и статического характера, а также медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды» [6], что и является характерным для упражнений хатха-йоги – асан. Их чередование позволяет обеспечить наибольшую амплитуду при выполнении упражнений в избранном виде спорта. Кроме того, преимуществом асан перед другими физическими упражнениями является их высокая эмоциональная составляющая и новизна.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Использование знакомых образов животных, птиц помогают юным спортсменам представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение, что способствует

повышению заинтересованности юных спортсменов к окружающему миру, развивают внимание и наблюдательность и добавляют элемент новизны в учебно-тренировочный процесс.

Асаны предполагают удержание статических поз с контролем дыхания при их выполнении. Они способствуют удлинению и укреплению мышц, связок, формируют красивую осанку, развивают способность регулировать и чувствовать каждую часть собственного тела [4].

В процессе выполнения асан у юных черлидеров формируется умение чередовать напряжение и расслабление мышц, что является несомненным преимуществом данных физических упражнений перед другими средствами развития гибкости.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании необходимости использования асан хатха-йоги в развитии активной гибкости у юных черлидеров и апробации разработанного комплекса в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования мы использовали методы изучения и обобщения педагогического опыта в области физической культуры и спорта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование с целью выявления уровня развития гибкости, методы математической статистики (средняя арифметическая величина (M); ошибка среднего арифметического (m); стандартное отклонение (σ); критерий Стьюдента (t)).

В *опытно-экспериментальной работе* принимало участие 2 группы черлидеров возрастной категории «дети» (девочки 6–11 лет): экспериментальная и контрольная. В обеих группах занятия проводились в соответствии с программой спортивной подготовки по черлидингу для спортивных школ. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 9 человек. Занятия проводились 4 раза в неделю по 2 часа.

В экспериментальной группе юные спортсменки дополнительно выполняли разработанный нами комплекс специальных йогических упражнений (асан), направленных на развитие активной гибкости. Руководствуясь современными источниками по Хатха-йоге [4], в структуру разработанного нами комплекса вошли следующие блоки физических упражнений:

3. Комплекс из статико-динамических упражнений спортивной хореографии, гимнастики и базовых статико-силовых упражнений хатха-йоги, с использованием в качестве отягощения массу собственного тела. Они направлены на повышение мышечного тонуса, укрепления мышц, коррекцию телосложения:

- 1) Поза Планки (удержание в упоре лежа) – 10 с.
- 2) Поза Собаки мордой книзу – 10 с.
- 3) Поза Собаки мордой вверх – 10 с.
- 4) Поза Саранчи – 15 с.
- 5) Половинная поза Саранчи – 10 с.
- 6) Поза Кузнечика – 5 с.

4. Корректирующие упражнения хатха-йоги, направленные на устранение нарушений осанки и укрепление мышечного корсета туловища:

4. Поза Кобры – 20 с.
5. Поза Кобры (скручивание в правую и в левую стороны) – 5 с.
6. Поза Лука – 5 с.
7. Поза Кошки – 10 с.
8. Поза Лодки – 10 с.
9. Наклоны вперед, сидя – 10 повторений.
10. Наклон вперед, сидя (удержание позы в складке ноги вместе) – 20 с.

11. Разгибание и сгибание голеностопного сустава в упоре сидя сзади – 10 повторений.

12. Круговые движение голеностопным суставом в упоре сидя сзади

13. Махи правой и левой ногой в упоре сидя сзади – 10 повторений.

5. Растягивающие упражнения хатха-йоги, которые способствуют улучшению гибкости, эластичности мышц и сухожилий, а также расширению двигательных возможностей занимающихся. Эта группа включала множество упражнений на разработку подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, на улучшение гибкости позвоночника, различные растягивающие упражнения на мышцы ног (шпагаты, наклоны):

1) Поза Фиксированного угла – 20 с.

2) Поза Широкоугольная сидя (удержание складки ноги врозь) – 20 с.

3) Поза Широкоугольная сидя (удержание складки ноги врозь, захват двумя руками правой и левой стоп) – 10 с.

4) Поза Ящерицы (на правую ногу и левую ногу) – 15 с.

5) Половинная поза Обезьяны (на правую ногу и левую ногу) – 15 с.

6) Поза Голубя (на правую ногу и левую ногу) – 15 с.

7) Поза Обезьяны (продольный шпагат на правую и левую ногу) – 1 мин.

8) Поза Верблюда – 10 с.

9) Поза Героя, лежа – 20 с.

10) Поза Колеса (гимнастический мост) – 10 с.

Данный комплекс выполнялся юными спортсменками в течение 15-20 минут в подготовительной части занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения влияния экспериментального комплекса упражнений на уровень развития активной гибкости спортсменок было проведено исследование, включающее в себя тестирование, педагогический эксперимент и повторное тестирование.

Тестирование гибкости проводилось в начале и конце эксперимента. Нами использовались следующие тесты: прямой шпагат, шпагат на правую и левую ногу, наклон вперёд из положения сидя, гимнастический мост, выкрут рук в плечевых суставах со скакалкой. Далее был проведен сравнительный анализ по каждому виду физических упражнений педагогического тестирования, а обобщенные данные экспериментальной и контрольной групп сравнивались также в начале и в конце эксперимента.

Внедрённый в экспериментальную группу черлидеров комплекс йогиических упражнений оказал существенное влияние на развитие активной гибкости, что нашло своё отражение в следующих результатах таблицы.

Таблица 1

Анализ результатов прироста гибкости контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента

двигательные тесты	контрольная группа		%	экспериментальная группа		%	p
	Начало эксперимента	Конец эксперимента		Начало эксперимента	Конец эксперимента		
«Прямой шпагат»	11,1±0,67	7,4±0,64	30	10,8±0,94	5±0,71	53,7	p < 0,05
«Шпагат на правую ногу»	9,4±0,89	6,33±0,59	33,3	8,6±0,95	4,2±0,77	51,2	p < 0,05
«Шпагат на левую ногу»	9,7±1,06	6,89±1,04	29	9,3±0,95	4,22±0,72	54,8	p < 0,05

«Наклон вперед из положения сидя»	18,7±0,9	21,3±0,79	13,9	18,3±0,97	23,6±0,83	28,9	p < 0,05
«Мост»	47,8±1,01	45,4±0,81	5	48,4±1,42	42,1±1,04	13	p < 0,05
«Выкрут рук»	59,8±2,09	56,2±2,06	6	60,2±1,84	52,4±1,38	12,9	p < 0,05

Вывод. Таким образом, полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что предложенный нами комплекс йогиических упражнений, основу которого составляют статико-силовые и корригирующие упражнения, упражнения на растягивание, оказал положительный эффект на показатели активной гибкости у черлидеров.

Библиографический список:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2010. – 424 с.
2. Белоусова, К. В. Черлидинг как средство эстетического воспитания во внеклассной работе / К. В. Белоусова, А. В. Лабазова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 94–96.
3. Копылов, Ю. А. В общеобразовательной школе – черлидинг / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, И. В. Ивашина // Физическая культура в школе. – 2015. – № 2. – С. 50–58.
4. Ласерда, Д. 2100 асан: вся йога в одной книге / Д. Ласерда. – М.: Изд-во «Э», 2017. – 752 с.
5. Платонов, В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. — 424 с.
6. Савченко, М. Б. Совершенствование техники упражнений в черлидинге / М. Б. Савченко, И. А. Сыроваткина, Г. В. Хвалебо // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1(27). – С. 22–28.
7. Тимофеева, О. В. Черлидинг как новая форма двигательной активности / О. В. Тимофеева // Омский научный вестник. – 2008. – № 5(72). – С. 196–198.
8. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта черлидинг: приказ Минспорта России от 2015 № 329 // Собрание законодательства РФ. - 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355; 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582; 2013, № 13, ст. 2331, № 23, ст. 2866, № 27, ст. 3477.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

*Горовой, В.А. к.п.н., доцент, заведующий кафедрой,
Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь, Мозырь,
Митусова Е.Д., к.п.н., доцент,
Государственный социально-гуманитарный университет ГСГУ,
Россия, Коломна*

Аннотация. Актуальность исследования. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на

физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. **Цель и задачи исследования** - выявить теоретико-практическую значимость и положение спортивных игр в системе образовательного пространства. Определить отношение к ним студентов Республики Беларусь и студентов Московской области в структуре средств физической рекреации. **Вывод.** Определено отношение студентов к спортивным играм как средству физической рекреации. Из двадцати предложенных видов спорта 80% студентами были выбраны девять. Важно отметить, что из этих девяти видов 56% составляют спортивные игры. Наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, средства, спортивные игры, двигательная активность, образовательное пространство

PHYSICAL RECREATION IN STUDENT EDUCATIONAL SPACE V.A.

*Gorovoy, V.A. PhD, Associate Professor, Head of the Department,
I.P. Shamyakin Mozyr State Pedagogical University,
Republic of Belarus, Mozyr,
Mitusova E.D., PhD, Associate Professor,
SSU State Social and Humanitarian University,
Russia, Kolomna*

Annotation. The relevance of research. Human health reflects one of the most significant aspects of society and is associated with the fundamental right to physical, spiritual, mental and social well-being. The purpose and objectives of the study are to reveal the theoretical and practical significance and position of sports games in the system of educational space. To determine the attitude of students of the Republic of Belarus and students of the Moscow region towards them in the structure of means of physical recreation Conclusion. The attitude of students to sports games as a means of physical recreation is determined. Of the twenty proposed sports, 80% of the students chose nine. It is important to note that out of these nine types, 56% are sports games. swimming, table tennis, tourism.

Key words: physical recreation, students, facilities, sports games, motor activity, educational space.

Актуальность исследования. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Сохранение и укрепление здоровья граждан является одним из приоритетных направлений государственной политики в Республике Беларусь и России.

Под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. В последнее время феномен физической рекреации исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации [2]. Выделяются признаки, составляющие содержание физической рекреации: основывается на двигательной физической упражнения; активности; главные средства рекреации осуществляется в свободное или специальное выделенное время; включает культурно-ценностные аспекты; содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; оказывает оптимизирующее влияние на организм; включает образовательно-воспитательные компоненты; носит развлекательный характер; имеет определённую научно-методическую базу. Выделяются три крупных группы общественных функций рекреационной деятельности: медико-биологическую,

социально-воспитательную и экономическую. Каждая из этих групп связана с определенной сферой деятельности людей, но непреодолимых границ между ними нет, поскольку многие из потребностей общества взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ясно, что сохранение и восстановление здоровья человека может быть рассмотрено в рамках медико-биологических функций рекреационной деятельности; культурно-воспитательные функции включают воспитание гармонически развитой личности, а к экономической функции относятся воспроизводство трудовых ресурсов, увеличение занятости населения [1,6]. Рекреационная деятельность определяется как деятельность в свободное время. Но она может быть определена и как деятельность в определенном пространстве. Между функцией деятельности и типом пространства имеется связь. Так повышение роли культурно-социальной функции приводит к повышению роли познавательного туризма, созданию специфических рекреационных территорий, турбаз, культурно-исторических заповедников и национальных парков.

Выделяются различные формы физической рекреации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, оздоровительная физическая рекреация и др. В качестве основного средства физической культуры следует назвать физические упражнения. Существует так называемая физиологическая классификация этих упражнений, которая, несмотря на чрезвычайное многообразие мышечной деятельности человека, в определенной степени объединяет отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К средствам физической культуры относятся также оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические факторы (санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, режим труда, отдыха, сна и питания).

Физическая активность на протяжении существенного периода развития являлась наиболее характерной чертой образа жизни человечества. Это способствовало гармоничному развитию основных физиологических систем, которые обеспечивали поддержание гомеостаза и приспособительного достижение полезного результата [4]. Современной молодежи свойственна гиподинамия, которая привела к серьезным рассогласованиям в работе таких жизнеопределяющих систем как сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная. Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения и т. д. Для того, чтобы уровень психофизического состояния студентов был оптимальным, необходимо увеличить объем их двигательной активности. Одним из направлений в повышении двигательной активности, формой организации досуга является физическая рекреация, активно развивающаяся в наших странах. Физическая рекреация включает различные формы двигательной активности, удовлетворяющие потребность студентов в активном отдыхе, в том числе и спортивные игры, составляющие содержательную основу физкультурно-рекреационной деятельности [3]. Спортивные игры помогают сосредоточиться на достижении поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность [5].

Цель и задачи исследования - выявить теоретико-практическую значимость и положение спортивных игр в системе образовательного пространства. Определить отношение к ним студентов Республики Беларусь и студентов Московской области в структуре средств физической рекреации.

Методы и организация исследования. В данном научно-практическом исследовании применялись методы: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, социологический опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод математической статистики. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований

В исследовании приняли участие студенты шести вузов: УВО УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина», УО «Полесский государственный университет», УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», а также студенты Московской области ГСГУ. В анкетном опросе участвовали 957 студентов (772 девушек и 185 юношей) дневной формы обучения факультетов нефизкультурного профиля из Республики Беларусь.

Действенное и эффективное использование физического развития в образовательном процессе во многом зависит от применяемых видов, форм и средств активного отдыха. Анализ научной литературы по данной проблеме показывает, что если в первых работах, посвященных использованию средств физического развития, в основном применялись элементы подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических упражнений, то в настоящее время спектр средств значительно расширился. Из ныне существующей классификации физических упражнений приемлемы абсолютно все средства, расширяющие круг двигательной активности. В нашей работе мы постарались изучить место спортивных игр в структуре средств физического развития студентов на современном этапе. Так по данным С. Н. Реховской, интересными формами физического развития для студентов являются велосипедный спорт и легкая атлетика, а самыми популярными – спортивные игры. Главным мотивом рекреационно-оздоровительных занятий является совершенствование. В качестве основных причин, мешающим заниматься ФР выступают такие факторы: нехватка времени, домашние дела, усталость во время учебы, отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями в процессе ФР [1]. В. М. Выдрин [2] предложил разделить средства ФР на три группы: 1) различные виды прогулок, экскурсий и развлечений на природе; 2) народные физические упражнения, игры и развлечения; 3) упрощенные игры с мячами. Интересен опыт А. В. Харитонова [5], который при организации физкультурно-рекреационной деятельности военнослужащих условно разделил средства ФР на группы: циклические виды (легкая атлетика, лыжный спорт и прогулки, плавание), единоборства (бокс, борьба, восточные единоборства), спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис, настольный теннис) и рекреационные (шахматы, шашки, стрельба, атлетическая гимнастика, массаж, закаливание, туризм, рыболовство, охота). Вместе с тем, данная классификация не является исчерпывающей, так как к циклическим видам спорта, помимо перечисленного, не отнесены бег, купание, катание на велосипеде; к рекреационным – посещение загородных баз отдыха, участие в массовых мероприятиях. Помимо этого, в последнее время широко используется понятие дачной рекреации.

Анализ полученных результатов. Проведенное нами исследование со студентами шести УВО Республики Беларусь ($n = 957$) позволило определить формы занятий физкультурно-рекреационной деятельностью, представляющие наибольший интерес среди студентов. Так, девушки, кроме самостоятельных занятий, к числу приоритетных форм относят турпоходы выходного дня (35,4 %), занятия в секции по виду спорта (28,6 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (21,2 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,7 %), участие в спартакиаде, спортивно-массовых мероприятиях, которые относятся к соревновательному процессу ВУЗов (13,5 %). В свою очередь, юноши на первое место ставят занятия в секциях по видам спорта (46,5 %), самостоятельные занятия (37,8 %), турпоходы выходного дня (28,7 %), участие в спортивно-массовых мероприятиях (17,8 %), утреннюю гигиеническую гимнастику (10,3 %), участие в спартакиаде (7,6 %). Следует отметить, что количество секций по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гандбол) в учреждениях не только высшего образования является доминирующим. Если

учитывать участие студентовеще в спортивно-массовых мероприятиях и спартакиаде, то очевидно, чтоодним из эффективных видов активного отдыха, наиболее востребованным студентами являются спортивные игры.

С целью определения видов спорта, которыми хотели бы заниматься студенты в учреждении высшего образования, нами проведено дополнительное исследование. Из двадцати предложенных видов спорта 80% студентами были выбраны девять. Важно отметить, что из этих девяти видов 56% составляют спортивные игры. Далее студентам было предложено распределить эти девять видов спорта по местам их интереса (с 1 места по 9). Данные результаты представлены в таблице1.

Таблица 1.

Результаты ответов на вопрос «Каким видом спорта из перечисленных Вы хотели бы заниматься в свободное от учебы время?»

Виды спорта	Результаты ответов, %								
	Распределение интересов по местам (Студентки, n = 396)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	28,2	13,4	14,4	14,9	9,6	4,5	5,0	4,0	6,0
Плавание	14,1	19,2	17,4	16,4	7,1	7,3	6,1	4,8	7,6
Баскетбол	4,0	4,3	6,6	5,5	11,1	16,4	15,4	19,7	16,9
Волейбол	19,6	8,3	10,6	13,6	18,9	12,6	7,6	6,0	2,8
Футбол	2,8	2,8	4,8	7,1	6,8	9,8	21,7	18,4	25,8
Настольный теннис	14,1	13,1	15,4	14,1	15,2	12,1	7,1	6,6	2,3
Атлетическая гимнастика	3,0	4,3	7,6	8,8	8,6	14,6	15,2	17,7	20,2
Туризм	10,1	30,6	15,9	15,9	8,8	4,8	5,5	4,6	3,8
Бадминтон	4,3	4,5	6,1	6,1	11,4	17,1	16,2	15,4	17,7
	(Студенты, n = 116)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Аэробика	4,3	2,6	2,6	5,2	2,6	6,9	16,4	24,1	35,3
Плавание	19,0	13,8	12,9	12,9	14,7	11,2	6,9	6,9	1,7
Баскетбол	12,0	14,7	15,5	15,5	15,5	10,3	5,2	10,3	0
Волейбол	9,5	9,5	18,1	12,1	10,3	16,4	12,9	6,9	4,3
Футбол	25,9	16,4	9,5	13,8	11,2	7,7	6,9	6,0	2,6
Настольный теннис	6,9	15,5	15,5	14,7	12,9	12,1	12,9	6,9	2,6
Атлетическая гимнастика	8,6	12,1	11,2	6,9	6,9	13,8	12,9	14,7	12,9
Туризм	12,0	15,5	14,7	12,1	12,9	6,9	14,7	5,2	6,0
Бадминтон	1,7	0	2,6	5,2	12,0	13,8	11,2	19,0	35,5

Анализ таблицы показывает, что наибольший интерес у студентов вызывают такие виды спорта, как футбол, плавание, баскетбол, туризм, у студенток – аэробика, плавание, настольный теннис, туризм.

Вывод. Диапазон видов, форм и средств физического развития очень многообразен. Многие авторы выделяют спортивные игры в качестве средства физического. Более 50% студентов к спортивным играм проявляют наибольший интерес в структуре средств ФР. Для творческого внедрения физического развития в повседневную

жизнь студентов преподавателям кафедр физического воспитания необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать у них способность использовать накопленные умения и навыки, физические качества, базирующиеся на индивидуальных особенностях организма с учетом потребностей, мотивов и интересов каждого занимающегося.

Библиографический список:

1. Вдовина, О. С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / О.С. Вдовина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 584-587.
2. Выдрин, В. М. Физическая рекреация - вид физической культуры /В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. - 2004. - № 2. - С. 18- 21.
3. Горовой, В. А. Оптимизация двигательной активности студентов средствами физической рекреации : монография / В. А. Горовой. – Мозырь :Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина, 2015. – С.21-25.
4. Костолл Д. Л. Физиология спорта / Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2018. - 421с.
5. Реховская, С. Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека :дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. Н. Реховская. – СПб., 2007. – 194с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗов – М. : Изд. центр "Академия", 2017. – 480с.

СТЕПЕНЬ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ РГГУ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Греков Ю.А., к.п.н., доцент, grek_of@mail.ru
Российский государственный гуманитарный университет,
Россия, Москва*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос отношения студентов Российского государственного гуманитарного университета (РГГУ) к занятиям по физической культуре в вузе. Показаны мотивация студентов первого курса РГГУ к занятиям физической культурой и их целевые установки к учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе. Даны рекомендации преподавательскому составу по популяризации физической культуры в вузе.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, студенты, физическая культура и спорт.

DEGREE OF MOTIVATION OF RGGU STUDENTS TO MOTOR ACTIVITY

*Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent
Russian State University for the Humanities
Russia, Moscow*

Abstract. The article deals with the issue of the attitude of students of the Russian State University for the Humanities (RGGU) to physical education classes at the university. The motivation of first-year students of the Russian State University for the Humanities for physical education and their goals for the academic discipline "Physical Education" at the university are shown. Recommendations were given to the teaching staff on the promotion of physical culture in the university.

Key words: motivation, physical activity, students, physical culture and sports.

Введение. В нашей стране, кажется, делается все возможное для того, чтобы люди у нас были здоровыми, спортивными, закаленными, готовыми к любым невзгодам. Есть спортивные школы, спортивные залы, спортивные площадки, спортивные арены, бассейны и прочее. Регулярно устраиваются спортивные игры, состязания, соревнования, олимпиады для пропаганды здорового образа жизни.

На деле же в стране с каждым годом становится все больше преждевременных смертей, все чаще умирают люди в молодом возрасте. Причин тому множество, но одна из них – отсутствие физической закалки организма. И беда состоит в том, что молодежь, и в том числе студенты, часто недооценивают значение физической культуры и спорта, ведут в основном сидячий образ жизни. Они не могут и не хотят предвидеть всех отрицательных последствий этого: значительного ухудшения здоровья за годы обучения при игнорировании занятий физической культурой, недостаточной физической нагрузки и пренебрежение принципами здорового образа жизни [1, 2]. Молодые люди не могут даже вообразить, как им в жизни придется дорого расплачиваться, помимо материальных затрат, своим драгоценным свободным временем за лечение недугов (искривление позвоночника, сердечная недостаточность и пр.) по причине того, что в свое время они не дорожили двумя-тремя занятиями физкультурой в неделю.

Есть еще одна проблема, связанная с физической культурой. Во все времена и всегда человечество стремилось к своему совершенствованию. Идеалом был и остается Человек (с большой буквы) – духовно богатый и физически красивый. К этому Идеалу, независимо от нашего личного желания, стремимся и мы, и в первых наших рядах – молодежь. Как видим, рядом с физической культурой рука об руку стоит духовная культура и образование, и на них тоже надо найти время, чтобы не стать засушенным узким специалистом, кроме того еще надо заботиться о своем внешнем виде [4].

Цель исследования: выявить отношение студентов РГГУ к учебным занятиям по физической культуре и спорту в университете, их мотивацию к двигательной активности.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетирование.

Организация исследования. Исходя из вышесказанного, нам показалось важным выяснить, как обстоит дело с физической культурой у нас в Российском государственном гуманитарном университете, как относятся наши студенты к занятиям физкультурой, предусмотренным Программой вузовского образования. В качестве респондентов мы выбрали студентов первого курса. И это не случайно. В вузе они новые люди, которые в большинстве случаев приехали учиться из разных регионов страны, окончив разные типы и виды среднего образования, что давало нам возможность, во-первых, судить о состоянии физической культуры в стране вообще, и во-вторых, иметь дело с более разнообразным количеством ответов.

Итак, в качестве респондентов нами были выбраны студенты 1 курса Российского государственного гуманитарного университета. Было опрошено 86 человек.

Из ответов респондентов на первый вопрос мы выяснили частоту занятий ими физической культурой:

- один или меньше одного раза в неделю занимаются 52 студента (60%);
- 2-3 раза в неделю 29 студентов (34%);
- 4 и более раз в неделю 5 студентов (6%).

Данные показывают, что 40% опрошенных студентов находят время систематически (не менее двух раз в неделю) заниматься физической культурой. Это очень хороший показатель, особенно с учетом того, что в настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в Российском государственном гуманитарном университете

проводится всего 1 раз в неделю и 1 раз в две недели, начиная со второго курса. А значит, эти студенты дополнительно занимаются либо самостоятельно, либо в секциях. А 5 студентов, судя по частоте занятий, явно ведут спортивную деятельность.

В продолжение первого вопроса нами было выяснено, что 9 студентов (10%) занимаются физкультурой вне учебного процесса дома или около дома. 25 студентов (29%) ходят на тренировки в специальные кружки и спортивные секции. 47 студентов (55%) указали, что не занимаются физической культурой вне учебного времени.

Также нас интересовало мнение студентов о том, являются ли необходимыми обязательные вузовские занятия по физической культуре. 64 студента (74%) ответили положительно. 22 студента (26%) полагают, что занятия физической культурой нашему вузу не нужны. Возможно, данные студенты в школе имели отрицательный опыт на занятиях физкультурой, чувствовали себя некомфортно, например, из-за неквалифицированных учителей или недостаточным на тот момент физическим развитием. Ведь именно на занятиях физической культурой учащиеся активно взаимодействуют друг с другом, практически на каждом занятии используются подвижные и спортивные игры, т.е. командные виды физической активности. А значит, уровень физического развития и владения своим телом на данной дисциплине виден сразу и может некоторым учащимся ставить преграды в их социализации и положительном отношении к предмету. Такое психофизиологическое состояние иногда приходится человеку преодолевать всю свою жизнь. Поэтому особенно важны занятия физической культурой в студенческие годы, где, в том числе благодаря спортивным секциям РГГУ, занятия проводятся более дифференцированно для каждого студента, где каждый студент может найти себе двигательную активность «по душе» [3].

Завершающим вопросом было выявление целей для студентов в их занятиях физической культурой и спортом. На наш взгляд ответы на данный вопрос имеют наибольшую важность, поскольку свидетельствуют о сознательном выборе студентами своего отношения к физической культуре, об осмыслении цели, в том числе, ради которой не следует игнорировать физические нагрузки и пропускать возможность максимально использовать 2 часа отведенных в неделю занятий в вузе. Нами выявлено, что 40 студентов (47%) целями занятий ставят укрепление своего здоровья, 20 студентов (23%) желают видеть себя красивыми и стройными, 8 респондентов (9%) занимаются физкультурой, чтобы лучше познать строение своего тела. А 18 студентов (21%) ставят своей целью лишь получить зачет (Рис. 1).

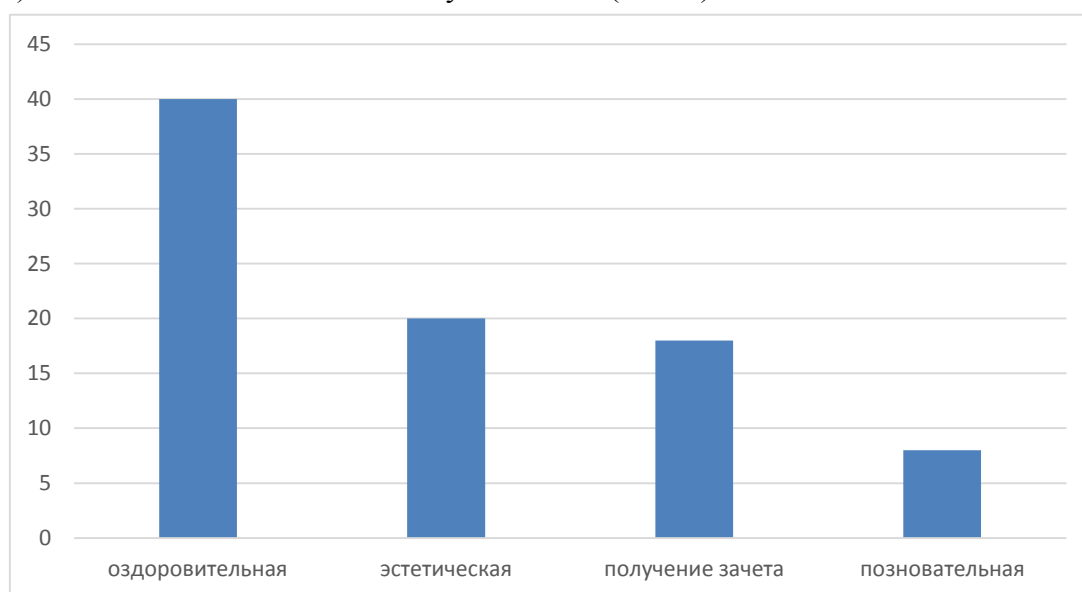


Рис. 1. Распределение ответов респондентов о целях их занятий физической культурой и спортом

Диаграмма построена с учетом количественных данных по степени их убывания. С качественной стороны они равноценны.

Как видим, все цели, ради которых студенты готовы заниматься физкультурой и преодолевать трудности, одинаково благородны. В этом немалая заслуга тех преподавателей, которые с ними работают.

Если между преподавателем физической культуры и студентами налажены взаимно уважительные, деловые, добрые отношения, то, будем надеяться, наша статистика может пригодиться в дальнейшем как преподавателям, работающим со студентами, так и самим студентам, равнодушным к своим сокурсникам.

Выводы. Совершенно ясно, что большая часть наших респондентов не станет спортсменами. Очевидно, что, отработав обязательные учебные занятия и получив зачет, многие перестанут заниматься физической культурой и спортом на постоянной основе. Поэтому, пожалуй, главное в нынешних условиях от дисциплины «Физическая культура» в вузе оставить у студентов положительные эмоции о том, что они на этих занятиях легко бегали, прыгали, залезали на «козла» и брусья и умели делать многое другое. И пусть потом они, упрекают сами себя за то, что одряхлели, не делая простейшей утренней зарядки, а другие, вот, футбол «гоняют», на лыжах бегают... И потом, как обычно, пусть сами себе обещают, что уж с понедельника за себя точно возьмутся.

Библиографический список:

1. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс]: учебное пособие: для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Саламатов Михаил Борисович; [Саламатов Михаил Борисович] ; Минобрнауки России, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. гуманитарный ун-т" (РГГУ), Каф. физ. культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. - Москва: РГГУ, 2019. - 394 с. - Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: <http://elib.lib.rsuh.ru/elib/000013115>. - Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7281-2427-6.

2. Постол, О.Л. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи за последние 10 лет в РУТ (МИИТ) / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Труды II Международной научно-практической конференции. - Москва, 2020. – С. 181-184.

3. Постол, О.Л. Психологическое здоровье и стрессоустойчивость в жизни студентов транспортного вуза / О.Л. Постол, А.М. Ефимова // Вестник юридического института МИИТ. – Москва: 2021. - №4 (36). – С. 102-108.

4. Щадилова, И.С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – СПб, 2020. - № 1 (179). – С. 358-362.

ПРЕИМУЩЕСТВА УСПЕШНОЙ СДАЧИ ВФСК «ГТО» ДЛЯ СТУДЕНТОВ

*Греков Ю.А., к.п.н., доцент, grek_of@mail.ru,
Российский государственный гуманитарный университет,
Россия, Москва*

Аннотация. В данной статье показаны необходимые действия для желающих участвовать в сдаче норм ГТО, рассмотрены различные привилегии людей, которых

награждают знаком ГТО. Проведен опрос студентов Российского государственного гуманитарного университета на знание истории возникновения комплекса ВФСК «ГТО», процедуре его проведения и привилегиях высшей награды.

Ключевые слова: ВФСК «ГТО», нормативы, студенты, мотивация, привилегии.

ADVANTAGES OF SUCCESSFUL PASSING OF VFSK "GTO" FOR STUDENTS

*Grekov Yu.A., Candidate of Pedagogical Sciences, Docent,
Russian State University for the Humanities,
Russia, Moscow*

Abstract. This article shows the necessary actions for those wishing to participate in the delivery of the TRP standards, considers the various privileges of people who are awarded the TRP sign. A survey of students of the Russian State University for the Humanities was conducted on knowledge of the history of the emergence of the VFSK "GTO" complex, the procedure for its implementation and the privileges of the highest award.

Key words: VFSK "TRP", standards, students, motivation, privileges.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в России возродился сравнительно недавно. После проведения олимпиады в городе Сочи в 2014 году президент страны Владимир Владимирович Путин подписал новый закон о спорте, который вступил в силу в том же году [3]. Одним из нововведений нового закона стало в том числе возрождение в стране ВФСК «ГТО».

В стране большая часть населения ведет в основном малоподвижный образ жизни, учитывая возросший уровень загруженности автомагистралей, в крупных городах передвижение пешим ходом свелось к «от двери автомобиля до входа в квартиру/дом». Поэтому важно было принять такие меры на федеральном уровне, которые способствовали бы мотивации населения для приведения себя в нормальную физическую форму. Каждый месяц в стране начинают функционировать новые фитнес-клубы и спортивные объекты государственного значения (во многих городах начиная с 2014 года были реконструированы спортивные площадки). Проекты по развитию физической культуры, реконструкции и строительству объектов спорта ведутся и по сей день [2].

Важным было не просто создать условия для физической активности, а мотивировать людей на занятия спортом благодаря введению такого комплекса физической подготовки, как ГТО, который направлен на выявление уровня спортивной подготовки населения.

Установленные нормативы разбиты на 3 уровня сложности, которые соответствуют трем знакам: золотому, серебряному и бронзовому. По результатам выполнения упражнений кандидат получает соответствующий значок. Высшая награда (золотой значок) обладает определённым рядом привилегий для каждой возрастной группы. Так, при поступлении кандидата с золотым значком в высшее учебное заведение, его баллы увеличиваются за счет данной награды, а также значок может положительно влиять на размер стипендии во время обучения в вузе. Также в будущей профессиональной среде возможны премии от начальства по результатам ГТО и участия в различных соревнованиях.

Чтобы получить знак ГТО необходимо [1]:

- 1) пройти регистрацию на официальном сайте;
- 2) заполнить заявку;
- 3) получить медицинское разрешение на прохождение нормативов;
- 4) пройти испытания;

- 5) выждать некоторое время;
- 6) получить значок в торжественной обстановке.

Целью работы является выявление уровня знаний у студентов Российского государственного гуманитарного университета о ВФСК «ГТО», а также о привилегиях, которые возможны при получении значков ГТО.

Методы исследования. Анализ научной и методической литературы, опрос.

Организация исследования. В ходе исследования нами был проведен опрос 120 студентов РГГУ на знание истории возникновения комплекса ГТО, процедуре его проведения и привилегиях высшей награды.

В результате опроса можно заключить, что 6 опрошенных студентов (5%) имеют значок из более младшей возрастной категории. Они активно занимаются спортом с самого детства и хорошо знакомы с данным комплексом. Данная группа респондентов отличается подтянутой фигурой, а также заметно, что их психофизическое состояние более устойчиво к негативным факторам, например переживаниям во время сессии [5].

13% опрошенных знают историю и процедуру проведения ГТО, но не готовы принимать в ней участие, так как считают себя физически не готовыми получить высшую награду, а значит считают, что и начинать сдачу нормативов не стоит. 27% опрошенных готовы принять участие в сдаче нормативов после прохождения определенной физической подготовки.

И по результатам нашего опроса только 15 респондентов (13%) осведомлены о привилегиях, которыми наделяется гражданин, получивший золотой значок.

По результатам нашего исследования можно сделать вывод, что только третья часть опрошенных готовы принять участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО» и побороться за значок. А студентов, осведомленных о привилегиях сдачи норм для более благоприятной учебы и карьеры всего 13%. Поэтому руководителям и педагогическим работникам в учебных заведениях следует более детально разъяснять возможные привилегии прохождения комплекса ГТО, а также организовывать тренировочный процесс в условиях ВУЗа так, чтобы улучшить физическую подготовку воспитанников для получения ими положительного результата при сдаче нормативов ГТО.

Данный вид испытаний помогает не только привести в тонус тело человека благодаря физической подготовке к нему, но улучшить морально-волевые качества, так как любое соревнование имеет результат, добиваясь результата человек становится сильнее и выносливее характером [4].

Стоит помнить, что успешная сдача комплекса ВФСК «ГТО» заключается не только в награждении особым знаком. Первостепенно следует понимать, что данный комплекс позволяет совершенствовать личностные качества, учит добиваться целей и не отступать на пути к своему счастливому будущему.

Библиографический список:

1. Официальный сайт всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / ГТО – М. – Режим доступа: <http://gto.ru/> – Загл. с экрана. (дата обращения 02.02.2023).

2. Поручение Президента РФ от 7 октября 2021 г. № Пр-1919 “Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта”

3. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

4. Постол, О. Л. Проблемы при подготовке студенческой молодежи к сдаче комплекса нормативов ГТО / О. Л. Постол, В. Е. Мазур, Л. С. Ходжиева // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : Сборник трудов Международной

научно-практической конференции, Москва, 06 ноября 2019 года / Под редакцией Т.Ю. Маскаевой, Ю.А. Грекова. – Москва: Российский университет транспорта, 2019. – С. 128-131.

5. Саламатов, М. Б. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" : учебное пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки / М. Б. Саламатов ; МИНОБРНАУКИ РОССИИ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный гуманитарный университет" (РГГУ), Кафедра физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Москва : Российский государственный гуманитарный университет, 2019. – 394 с. – ISBN 978-5-7281-2427-6.

СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Григорьев О.А., доцент, grigomon65@mail.ru,
Маслова И.Н. д.п.н., доцент,
Стеблецов Е.А., к.п.н., профессор,
Воронежский государственный педагогический университет,
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье обосновывается роль, значение и основное содержание допризывной спортивно-ориентированной допризывной подготовка старшекласников. Приводятся подходы к определению понятия «допризывная подготовка». Определены негативные факторы в подготовке молодежи к военной службе и обозначены направления и формы работы, проводимые в процессе допризывной подготовки в рамках спортивно-ориентированного физического воспитания.

Ключевые слова: допризывная подготовка, спортивно-ориентированное физическое воспитание, школьники.

THE ESSENCE AND CONTENT OF PRE-CONSCRIPTION SPORTS-ORIENTED PRE-CONSCRIPTION TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

*Grigoriev O.A., Associate Professor, grigomon65@mail.ru,
Maslova I.N., Grand PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor,
Stebletsov E.A. PhD in Pedagogic sciences, Professor,
Voronezh State Pedagogical University,
Russia, Voronezh*

Annotation. The article substantiates the role, meaning and main content of pre-conscription sports-oriented pre-conscription training of high school students. Approaches to the definition of the concept of "pre-conscription training" are given. The negative factors in the preparation of young people for military service are identified and the directions and forms of work carried out in the process of pre-conscription training within the framework of sports-oriented physical education are outlined.

Keywords: pre-conscription training, sports-oriented physical education, schoolchildren.

Сложная политическая обстановка в мире, недружественное, даже сверхагрессивное отношение большинства западных стран и США к нашей стране

требует высоко высокого уровня боеготовности вооруженных сил РФ. Именно поэтому необходимо уже на уровне школьного образования создавать условия для подготовки школьников к будущей военной службе, где важнейшей стороной видится формирование у них патриотического самосознания [4; 6].

Необходимо отметить, что получение обучающимися начальных знаний о воинской обязанности, об обороне государства, наряду с приобретением начальных навыков в сфере гражданской обороны напрямую предусматривается федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС).

Одним из ключевых аспектов допризывной подготовки юношей-школьников является наряду с формированием начальных военных умений, повышение их физической подготовленности. Отмечается, что в последнее время, по ряду причин, в РФ наблюдается значительное снижение физической подготовленности допризывников [3]. Показано, что из них значительная часть не способна выполнить нормативные требования по физической подготовленности, что приводит к тому, что значительное число юношей-призывников не готовы к службе в ВС РФ [5]. При этом воинская служба требует высокой физической работоспособности, определенного уровня силовых и других качеств

Исходя из этого, в сфере физической культуры и спорта постоянно идут поиски эффективных и интегрированных с военной подготовкой средств и методов, способствующих развитию физических качеств, военно-патриотическому воспитанию, формированию базовых прикладных навыков будущего защитника Отечества.

Обратимся к понятию «допризывная подготовка». Определено, что синонимом данного понятия, до недавнего времени было понятие «начальная военная подготовка», как составная часть, особенно в СССР, подготовки молодежи к военной службе и повышения мобилизационных возможностей государства.

Также в рамках допризывной подготовки осуществляется военно-патриотическое воспитание, организация занятий военно-прикладными видами спорта и организация медицинского освидетельствования с обоснованием рекомендаций для прохождения военной службы в ВС РФ по той или иной военной специальности.

В нашем понимании «Допризывная подготовка» есть целенаправленный и систематизированный образовательно-воспитательный процесс граждан РФ по формированию у них умений, навыков, знаний, т.е. компетентности, необходимых для успешного и эффективного прохождения военной службы в ВС РФ и защиты Отечества по призыву или на основе контрактной службы.

Значение физической подготовки обусловлено негативными факторами в подготовке к военной службе молодежи, к которым можно отнести: отсутствие в ходе подготовки граждан РФ к военной службе единого перечня требований к его физической, умственной и психологической подготовленности; недостаточное развитие и популяризация военно-прикладных видов спорта; недостаточные объемы на физкультурных занятиях в образовательных учреждениях физической нагрузки; отсутствие преемственности и взаимосвязи программ физического воспитания на разных ступенях образования, а также в школах различных видов и типов.

Исходя из этого основополагающим фактором, определяющим способность гражданина эффективно проходить службу в ВС РФ, является состояние, в первую очередь, его здоровья, физического развития и подготовленности.

Решению данных задач, по нашему мнению, может способствовать организация в образовательные учреждения, и в первую очередь в школе, спортивно-ориентированного физического воспитания, как путь массового привлечения обучающихся к ценностям за счет адаптирования спортивных технологий.

Теоретическую и методическую основу данного направления разработал В.К. Бальсевич [1]. Далее огромный вклад в развитие идей В.К. Бальсевич осуществила Л.И.

Лубышева, которой уточнено понятие «спортизация»: «...под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся...» [8, с.10].

В настоящее время спортивно-ориентированное физическое воспитание является неразрывной частью допризывной подготовки обучающихся, как на основе классических видов спорта, так и на основе военно-прикладных видов спорта.

Как справедливо подчеркивает ученые [2; 3; 6 и др.] допризывная подготовка старшеклассников к военной службе призвана решать задачу пополнения рядов ВС РФ призывниками физически и морально подготовленными к лишениям и тяготам воинской службы, умеющими эффективно решать боевые задачи.

Н.И. Кутепов в своей работе выдвинул гипотезу и доказал, что «Основными направлениями процесса спортивно-ориентированного физического воспитания, связанного с подготовкой старшеклассников к военной службе во внеучебное время, являются общее патриотическое воспитание, формирование военно-патриотических чувств молодежи; получение допризывниками начальных знаний по основам военной службы и обороны государства, повышении уровня физической подготовленности людей допризывного и призывного возраста, совершенствование психологических и морально-волевых качеств людей допризывного и призывного возраста...» [7, с.16].

В настоящее время во всех регионах РФ действуют центры подготовки граждан РФ к службе в ВС РФ к военной службе и военно-патриотического воспитания. Анализ их деятельности позволил выявить типичные для них направления работы и мероприятия, проводимые в рамках допризывной подготовки. К ним можно отнести следующие:

1. Организация и проведение для молодежи допризывного возраста профильных лагерей военно-спортивных и патриотической направленности.
2. Организация и проведение 5-ти дневных военных сборов старшеклассников и выпускников школ по допризывной подготовке;
3. Организация и проведение различных военно-спортивных игр, как правило «Зарница».
4. Организация и проведение для молодежи допризывного возраста различных спартакиад военно-прикладной направленности и турниров, посвященных памяти погибших героев нашей страны и области.
5. Организация и проведение комплексных соревнований в рамках Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности».
6. Организация, подготовка и делегирование сборных команд региона и области для участия в различных Всероссийских мероприятиях по направлению допризывной подготовке молодежи.
7. Разработка содержания и проведение внеурочных занятий и мероприятий с обучающимися образовательных учреждений разного типа в рамках военно-патриотического воспитания.

Спортивно-ориентированный подход в физическом воспитании обучающихся ориентирован на присвоение ими ценностей физической культуры, в целом, и при допризывной подготовки, в частности. В своем исследовании Н.И. Кутепов к таким ценностям отнес: «...принципиальная возможность применения ресурсов, физические упражнения, выступающие как предмет спортивной специализации и соответствующие по структуре и воздействию будущей военной деятельности, сопоставление результатов их выполнения с нормативными показателями, ценности технологий и средств легкой атлетики, гиревого спорта, военно-прикладных видов спорта...» [7, с.16].

Таким образом, при определении содержания спортивно-ориентированного физического воспитания в системе допризывной физической подготовки молодежи,

необходимо исходить из следующих принципов: целью спортивно-ориентированного физического воспитания является достижение высоких спортивных результатов, что и определяет формы, направленность и содержание спортивно-тренировочной деятельности; специфическим и главным средством спортивно-ориентированного физического воспитания являются физические упражнения; содержание спортивно-ориентированного физического воспитания должно обеспечивать формирование профессионально-прикладных умений и навыков, в нашем случае, в области допризывной подготовки.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография [Текст] / В.К. Бальсевич - М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.

2. Баранов, А.В. Организация военно-патриотического воспитания учащихся средних школ во внеурочной деятельности в условиях крупного города [Текст]: Монография / А.В. Баранов. - М.: Центр координационного обеспечения целевых проектов, 2008. – 216 с.

3. Бачевский, В.И. Педагогические основы подготовки старших школьников к военной службе [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / В.И. Бачевский. - Новгород, 2015. – 211 с.

4. Бликов, Е.В. Педагогические условия организации допрофессиональной физической подготовки оборонно-спортивного профиля в общеобразовательной школе [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Бликов. – Ульяновск, 2007. – 28 с.

5. Гаврилов, В. П. Допризывная подготовка учебное пособие [Текст]: / В. П. Гаврилов, В. В. Капский. – М. : Амалфея, 2016. – 204 с.

6. Евсюкова, Н.И. Психолого-педагогические условия формирования готовности юношей допризывного возраста к службе в вооруженных силах: монография [Текст] / Н.И. Евсюкова. – Владимир: ВГГУ, 2009. – 192 с.

7. Кутепов, Н.И. Спортивно-ориентированная допризывная подготовка старшеклассников [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Кутепов. – Майкоп, 2019. – 245 с.

8. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография [Текст] / Л.И. Лубышева и др.. – М : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

9. Микрюков, В.Ю. Теория и практика военно-патриотического воспитания учащихся в современной России [Текст]: автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук / В.Ю. Микрюков. – Москва, 2009. – 44 с.

ПРОГРАММА ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Григорьев О.А., доцент, grigom65@mail.ru,

Болдырев И.И., к.п.н., ст. преподаватель,

Аксенов В.П., к.п.н., доцент,

*Воронежский государственный педагогический университет,
Россия, Воронеж*

Аннотация. В статье описана программа допризывной подготовки старшеклассников на основе спортивно-ориентированного физического воспитания на основе интеграции учебных предметов «ОБЖ» и «Физическая культура». Приведен тематический план проведения военных сборов в рамках допризывной подготовки в

процессе освоения предмета ОБЖ. Представлено содержание внеурочных занятий комплексной направленности в рамках допризывной подготовки, включающих в себя три блока: самбо; упражнения из гиревого спорта; стрельба из пневматической винтовки.

Ключевые слова: допризывная подготовка, программа, спортивно-ориентированное физическое воспитание, старшие школьники, физическая подготовка.

THE PROGRAM OF PRE-CONSCRIPTION TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS ON THE BASIS OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION

*Grigoriev O.A., Associate Professor, grigomon65@mail.ru,
Boldyrev I.I., PhD in Pedagogic sciences, senior lecturer,
Aksenov V.P., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor,
Voronezh State Pedagogical University,
Russia, Voronezh*

Annotation. The article describes the program of pre-prescription training of high school students on the basis of sports-oriented physical education based on the integration of educational subjects "Fundamentals of life safety" and "Physical culture". The thematic plan of conducting military training within the framework of pre-prescription training in the process of mastering the subject of OBZH is given. The content of extracurricular activities of a complex orientation within the framework of pre-prescription training, including three blocks: sambo; exercises from kettlebell lifting; shooting from an air rifle, is presented.

Keywords: pre-prescription training, program, sports-oriented physical education, high school students, physical training.

Введение. В настоящее время остро стал вопрос об активизации допризывной подготовки старшеклассников, как одного из путей повышения боеготовности вооруженных сил РФ. Одним из таких подходов, как нам видится, является ее реализация на основе спортивно-ориентированного физического воспитания в урочных и внеурочных формах в неразрывном единстве с программным материалом по физической культуре и ОБЖ.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование программа допризывной подготовки старшеклассников на основе спортивно-ориентированного физического воспитания.

Методы исследования: анализ источников литературы, метод контрольных испытаний (тестов). метод анкетирования, методы математической статистики

Методика. Разработанная программа допризывной подготовки старшеклассников на основе спортивно-ориентированного физического воспитания была внедрена в образовательный процесс в выбранный для этого учебный класс в количестве 11 обучающихся, который тем самым стал экспериментальной группой (ЭГ). Параллельно в другом классе, в количестве 12 обучающихся, образовательный процесс в том же объеме учебных занятий, но проводимый по общепринятой программе, стал контрольным, т.е. контрольной группой (КГ).

В процессе разработки экспериментальной программы допризывной подготовки обучающихся ЭГ мы ориентировались на общепринятые подходы построения урочных и внеурочных форм занятий, принципы и подходы к подбору физических упражнений и двигательных заданий, правила дозирования нагрузок, описанные в специальной литературе.

При этом, мы считаем, что эффективность разработанной программы определяется, заложенными нами в нее педагогическими условиями ее реализации. Под педагогическими

условиями мы понимаем целостный комплекс специально организованных и аргументированных направлений и обстоятельств в педагогической спортивно-ориентированной деятельности, которые определяют в совокупности достижение необходимого и эффективного результата допризывной подготовки подрастающего поколения на определенных этапах обучения и в педагогическом пространстве в целом. Нами были выделены: общепедагогические, организационные и методические условия.

Первым этапом программы допризывной подготовки старшекласников на основе спортивно-ориентированного физического воспитания стали военные сборы, проходившие в июне.

В школьную программу ОБЖ входят основы военной службы в рамках которой осуществляется допризывная подготовка, в том числе в рамках военных сборов, где ведущей целью является закрепление знаний, полученные на уроках ОБЖ на практике. В экспериментальной работе проведение военных сборов с обучающимися КГ и ЭГ проводились согласно приказу Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24.02.2010 № 96/134 продолжительностью 5 дней в объеме 35 учебных часов. Как в КГ, так и ЭГ решались общепринятые задачи в процессе их проведения, но при этом в ЭГ в содержание военных сборов были внесены автором работы ряд дополнений и изменений.

Задачами проведения военных сборов стали: формирование патриотизма; воспитание уважения к историческому прошлому России и ее культуре; развитие физических качеств; развитие морально-психологические качества; изучение основы законов о воинской обязанности и законодательства РФ в сфере обороны государства; формирование основ строевой подготовки; формирование основ гражданской обороны; формирование первоначальных умений обращения со стрелковым оружием и стрельбы из него; изучение основ биологической, химической и радиационной защиты; формирование умений оказания 1-ой медицинской помощи в рамках военно-медицинской подготовки.

Ниже представлен тематический план проведения военных сборов в КГ и ЭГ (табл.).

Таблица 1.

Тематический план проведения военных сборов в КГ и ЭГ

Тема	КГ, кол-во часов	ЭГ, кол- во часов
1.«Быт военнослужащих, основы безопасности»	4	4
2.«Караульная служба»	4	3
3.«Внутренний порядок»	6	4
4.«Строевая подготовка»	6	4
5.«Огневая подготовка»	6	8
6.«Физическая подготовка»	5	8
7.«Тактическая подготовка»	-	4
8.«Военно-медицинская подготовка»	2	2
9.«Радиационная, биологическая и химическая защита»	2	2
<i>Итого</i>	<i>35</i>	<i>35</i>

Как мы видим, по сравнению с КГ, в ЭГ большее время отводилось на такие темы, как «Огневая подготовка» (КГ – 6 часов, ЭК – 8 часов); «Тактическая подготовка» (КГ – нет выделенных часов, ЭК – 4 часа); «Физическая подготовка (КГ – 5 часов, ЭК – 8 часов). Именно содержание этих 3-х тем и стали отличительными чертами (особенностями) построения 1-го этапа в реализации экспериментальной программы.

Увеличение часов по теме «Огневая подготовка» в ЭГ обусловлено большим временем, отводимым на разборку и сборку АК-74 и на отработку исходных положения для стрельбы лежа, с колена, стоя (без стрельбы).

В раздел «Тактическая подготовка», который нами был выделен в самостоятельный, большое внимание отводилось теоретическому и практическому изучению ориентирования на местности, изучения топографии, движению по картам и азимуту. Также в рамках тактической подготовки была проведена военно-спортивная игра «Зарница». В связи с тем, что тактическая подготовка предусматривала, по сути спортивное ориентирование, она позволяла воздействовать на такие качества, как выносливость, что способствовало повышению физической подготовленности обучающихся ЭГ.

В раздел «Физическая подготовка», который рассматривался нами как ведущий, вошли следующие виды двигательной деятельности: кроссовый бег; преодоление естественных препятствий; метание гранаты; силовая подготовка; военно-прикладные упражнения (переноска раненого и др.).

Кроссовый бег вошел в содержание каждого дня военных сборов и проводился по пересеченной местности с увеличением объема и интенсивности: с 1500 м в равномерном темпе (P=130-140 уд/мин) до переменного на пятый день: 500м равномерно (P=130-140 уд/мин) □ 300м быстро (P=160-170 уд/мин) □ 500м равномерно (P=130-140 уд/мин) □ 300м быстро (P=160-170 уд/мин) □ 500м равномерно (P=130-140 уд/мин).

Тренировка в преодолении естественных препятствий осуществлялась путем преодоления лежащих на земле стволов деревьев и пеньков, а также канав шириной до 1-го до 2-х метров.

Метание гранаты также вошло в содержание всех дней сборов. Нами проводилось метание на дальность (каждый обучающийся должен был выполнить 12-15 бросков) и в цель (горизонтальную и вертикальную). В качестве горизонтальной цели выступила канава, шириной 90см на расстоянии 14 метров, а в качестве вертикальной цели – дерево, на том же расстоянии. Данное упражнение также выполнялось каждым обучающимся по 1—12 раз.

Силовая подготовка проводилась после бега и включала в себя комплекс силовых упражнений, которые проводились после ОРУ. Она включала в себя: отжимание; поднимание туловища в положении лежа на спине; приседание на 1-ой ноге, попеременно (допускалась внешняя поддержка); подтягивание в висе; упражнение «планка».

Вторая часть программы допризывной подготовки в ЭГ (2 этап), теперь уже юношей 11-го класса реализовывалась в учебном году в сентябре-ноябре. В КГ и ЭГ старшеклассники посещали уроки физической культуры и занимались по единой программе, где ведущее место отводилось урокам легкой атлетике по теме «кроссовый бег» – 12 уроков и спортивным играм (баскетбол и волейбол) – 18 уроков.

Параллельно обучающиеся обеих групп посещали внеурочные секционные занятия: КГ – занятия ОФП+баскетбол: ЭГ – занятия комплексной направленности в рамках допризывной подготовки. Общим в содержании занятий в КГ и ЭГ стало применение упражнений ОФП и упражнений силовой подготовки, описанных выше. Всего было проведено 24 занятия (2 в неделю).

В отличие от секционных занятий в КГ, занятия в ЭГ группе строились на основе введения в его содержания видов спорта, которые являются важными для подготовки юношей к службе в ВС РФ (рис.1).

Секционные занятия, таким образом, строились с введением в его содержание показанных выше видов спорта, которые применялись в основной части занятия. Исходя из того, что длительность всего занятия составляла 90 минут, то на основную

часть приходилось 60 минут (подготовительная часть – 20 минут; заключительная – 10 минут).

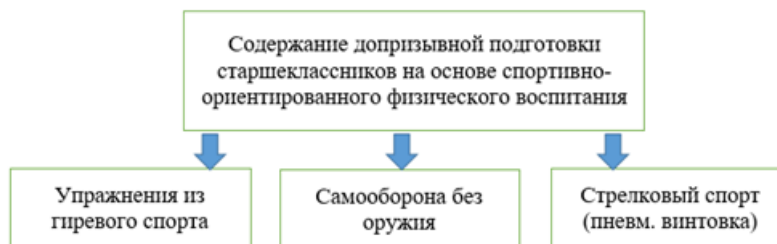


Рис. 1 Содержание секционных занятий по допризывной подготовке в ЭГ

Соответственно на разделы (виды спорта) отводилось:

- Самбо – 30 мин (различные освобождения от захватов, удержания, выведение из равновесия (основы), простейшие перевороты, подножки, броски через бедро)
- Упражнения из гиревого спорта – 20 мин
- Стрельба из пневматической винтовки – 10 мин

Во втором разделе основной части мы использовали упражнения из гиревого спорта (вес гири 16 кг). Нами было отобрано шесть базовых упражнений («Свинг», «Становая тяга с гирей», «Боковая планка с гирей», «Отжимание с гирей», упражнение «Мельница», «Толчок гири одной рукой»), которые выполнялись на каждом занятии, объединенных в единый комплекс в последовательности от 1-го до 6-е, с дозировкой, повышающейся ежемесячно. Отдых между отдельными упражнениями составлял 180-200 сек.

В заключительной части (3-ей) основной части секционного занятия проводилась стрельба из пневматической винтовки (расстояние 10м) из положения лежа с упора (первый месяц), далее с упора с локтя. Каждый обучающий выполнял 10-20 выстрелов.

Представленная выше экспериментальная программа была реализована в учебном процессе в ходе педагогического эксперимента.

Результаты исследования. Исходя из того, что в допризывной подготовке красной нитью проходит не только физическая и другая подготовка, но и формирование у старшекласников интереса и психологической готовности к службе в ВС РФ, а также патриотизма, мы применили метод анкетирования с помощью специальной разработанной анкеты, в ходе которой определялся уровень готовности к службе в ВС РФ и развития патриотизма у старшекласников с выделением 4-х уровней: высокого, среднего, недостаточного, низкого. Результаты анкетирования, проведенного до начала педагогического эксперимента, и после него, представлены на рисунке (рис. 2).

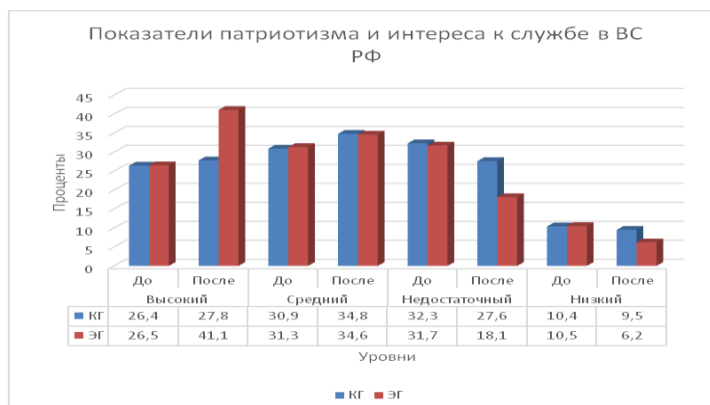


Рис. 2. Показатели уровня интереса, психологической готовности к службе в ВС и патриотизма у обучающихся КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

В связи с тем, что допризывная подготовка предполагает целенаправленное развитие физических качеств, нами определялся уровень физической подготовленности допризывников с применением метода контрольных испытаний (тестов). Результаты прироста показателей физической подготовленности в процессе тестирования в ходе педагогического эксперимента представлены на рисунке (рис 3).

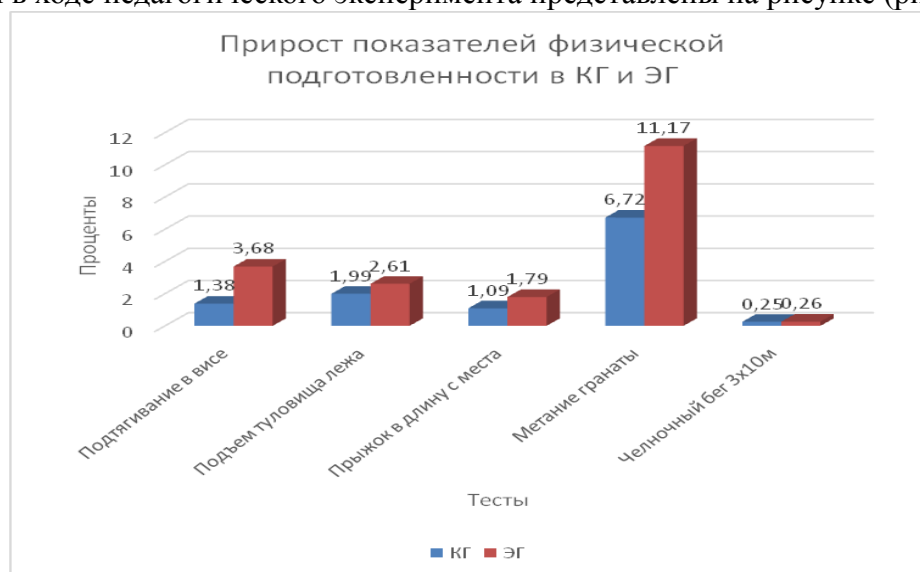


Рис. 3. Прирост в показателях физической подготовленности за время педагогического эксперимента в КГ и ЭГ

Выводы. По итогам проведенной экспериментальной работы, можно констатировать об эффективности разработанной и реализованной программа допризывной подготовки старшеклассников на основе спортивно-ориентированного физического воспитания на основе гимнастики (силовая подготовка) и легкой атлетики в связи с тем, что у обучающихся ЭГ за период экспериментальной работы уровень интереса, психологической готовности к службе в ВС и патриотизма изменился в сторону повышение больше, чем в КГ. Также экспериментальна программа позволила в большей степени улучшить уровень физической подготовленности старшеклассников, что является основой их допризывной подготовленности.

Библиографический список:

1. Федеральный закон от 28.03.1998 №53-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «О воинской обязанности и военной службе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/74b370d266dcfeb4162619b8bb3eb59a1f567861/
2. КОНЦЕПЦИЯ федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/902197351?marker=6540IN> (с изменениями на 30 октября 2021 года)
3. Андреев, Е.А. Военно-патриотическое воспитание молодежи призывного возраста в процессе формирования готовности к военной службе [Текст]: дис. канд. пед. наук Е.А. Андреев. – Рязань, 2012. – 187 с.
4. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического физического воспитания школьников допризывного возраста [Текст]: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Т.Г. Арутюнян. – Красноярск, 2006. – 22 с.
5. Баранов, А.В. Организация военно-патриотического воспитания учащихся средних школ во внеурочной деятельности в условиях крупного города [Текст]:

Монография / А.В. Баранов. - М.: Центр координационного обеспечения целевых проектов, 2008. – 216 с.

6. Бачевский, В.И. Педагогические основы подготовки старших школьников к военной службе [Текст]: дис. ...канд. пед. наук / В.И. Бачевский. - Новгород, 2015. – 211 с.

7. Бликов, Е.В. Прикладная физическая подготовка в условиях профильного обучения [Текст] / Е.В. Бликов // Ценности образования – образование как ценность: Межвузовский сборник научных трудов. – Москва – Чебоксары, АПСН., 2007. – С. 22-26.

8. Волокитин, А. Основы безопасности жизнедеятельности. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся. 10-11 классы: учеб. пособие [Текст] / А. Волокитин [и др.]. - М. : Дрофа, 2009. – 203 с.

9. Дмитриев, А. Ю. Патриотическое воспитание старшеклассников при организации военно-спортивной подготовки в курсе ОБЖ [Текст] / А.Ю. Дмитриев // Молодой ученый. – 2015. – №6.4. – С. 17-19.

10. Евсюкова, Н.И. Психолого-педагогические условия формирования готовности юношей допризывного возраста к службе в вооруженных силах: монография [Текст] /Н.И. Евсюкова. – Владимир: ВГГУ, 2009. – 192 с.

11. Кутепов, Н.И. Спортивно-ориентированная допризывная подготовка старшеклассников [Текст]: дис. ...канд. пед. наук / Н.И. Кутепов. – Майкоп, 2019. – 245 с.

12. Сосницкий, В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетом типологии двигательных способностей [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Сосницкий. – Волгоград, 2008. – 172 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СВОДНЫХ ОТРЯДОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

*Григорьева О.В.,
Горелов С.А. кандидат психологических наук,
Яшин С.В., кандидат юридических наук,
Николаев Г.И. сотрудник факультета подготовки сотрудников для следственных
подразделений,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация: Актуальность темы исследования заключается в следующем: министерство внутренних дел — это очень сложная система, реформирование и функционирование которой является одним из приоритетных заданий государственных органов власти. В данной статье рассматривается обоснование и опыт организации подготовки специальных отрядов полиции к деятельности в особых условиях. На МВД России возложена важнейшая государственная функция «охрана общественного порядка» из которой следует, что главной задачей МВД России является организация качественной подготовки для сотрудников сводных отрядов полиции, а также необходимость сформировать сплоченный и профессионально подготовленный служебный коллектив для решения задач различной степени сложности.

Качественно подготовленный личный состав возможно подготовить при комплексной эффективной подготовке, которая способствует развитию значимых качеств для сотрудника органов внутренних дел, например, это комплекс занятий, направленный на получение совместных практических навыков, например, боевого слаживания, проведения психологических тренингов, проведение учений - данные занятия являются основными для формирования определенных умений и приобретения сотрудниками новых навыков. Занятия проводят компетентные сотрудники

образовательных организаций и специалисты различных подразделений территориальных органов МВД России.

Таким образом недостаточное внимание ученых и экспертов к данной проблеме на сегодняшний день делает ее очень острой и актуальной темой и особая роль, которую играет система взаимодействия образовательной организации с органами и подразделениями МВД России при подготовке оперативных групп и сводных отрядов полиции для их совместных действия в особых условиях.

Ключевые слова: сводный отряд полиции, безопасность, Министерство внутренних дел, качественная подготовка, службы, особые условия, учения, оперативные группы, комплексные занятия.

PREPARING JOINT POLICE UNITS FOR OPERATIONS IN SPECIAL CIRCUMSTANCES

Grigorieva O.V.,

Gorelov S.A. Candidate of Psychological Sciences,

Yashin S.V., Candidate of Legal Sciences,

Nikolaev G.I. employee of the Faculty of Staff Training for investigative units,

St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Russia, Saint Petersburg

Abstract: The relevance of the research topic is as follows: the Ministry of Internal Affairs is a very complex system, the reform and functioning of which is one of the priority tasks of state authorities. This article discusses the rationale and experience of organizing the training of special police detachments for activities in special conditions. The Ministry of Internal Affairs of Russia is entrusted with the most important state function "protection of public order", from which it follows that the main task of the Ministry of Internal Affairs of Russia is to organize high-quality training for employees of consolidated police detachments, as well as the need to form a cohesive and professionally trained service team to solve tasks of varying degrees of complexity.

It is possible to prepare well-trained personnel with comprehensive effective training that contributes to the development of significant qualities for an employee of the internal affairs bodies, for example, this is a set of classes aimed at obtaining joint practical skills, for example, combat coordination, conducting psychological trainings, conducting exercises - these classes are the main ones for the formation of certain skills and the acquisition of new skills by employees. Classes are conducted by competent employees of educational organizations and specialists of various departments of the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Thus, the insufficient attention of scientists and experts to this problem today makes it a very acute and relevant topic and the special role played by the system of interaction of an educational organization with the bodies and divisions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the preparation of operational groups and consolidated police detachments for their joint actions in special conditions.

Keywords: combined police unit, security, Ministry of Internal Affairs, quality training, services, special conditions, drills, operational groups, complex classes.

Введение, обоснование проблемы. Вопросам профессиональной подготовки сводных отрядов полиции к деятельности в особых условиях и организации обеспечения подготовки таких кадров министерством внутренних дел и иных причастных к этому образовательных учреждений и государственных органов уделяется большое внимание на самом высоком уровне государственной власти. Внедряют различные программы государственной поддержки для развития и

совершенствования органов внутренних дел. Например, это государственная программа Российской Федерации "Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности", Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.06.2022 № 386 "Об утверждении Временной нормы продовольственного пайка для сотрудников сводных отрядов полиции территориальных органов МВД России на региональном уровне"[4], так же это меры социального обеспечения сотрудников например предоставлении страхования, мер защиты семей сотрудников органов МВД.

Политическая обстановка и экономическая безопасность страны в настоящее время очень напряженная, в следствии этого необходимо совершенствовать программы профессиональной переподготовки, повышения квалификации для работы сводных отрядов полиции в специальных условиях. Необходимо ввести специальный модуль для руководящего командирского состава. В данном модуле руководители сводных отрядов полиции в рамках изучения этого модуля будут изучать нормативные акты, которые действуют на территории дислокации сотрудников сводного отряда полиции, изучать и применять на практике эффективного управления отрядом и обеспечения общественного порядка. И командиры всех подразделений сводного отряда полиции должны проходить это обучение совместно, это обеспечить выработать эффективную тактику и работу сотрудников сводного отряда полиции что позволит достигнуть поставленных целей и задач.

Основная часть, анализ проблемы исследования. Для обеспечения эффективного и профессионального исполнения поставленных задач сотрудниками сводных отрядов полиции необходимо реализовать комплекс мер по совершенствованию подготовки бойцов в особых условиях, ведь обеспечение безопасности государства, сохранение общественного порядка на прямую зависит от слаженности команды и эффективного функционирования подразделений МВД [2].

- для обеспечения морального духа и психологического состояния бойцов сводного отряда полиции необходимо проводить психологические тренинги.

- необходимо развивать коммуникативные связи, возникающие в следствии особых условий несения службы, например, это установление контакта с местными жителями

- проведение социометрических исследований по окончании подготовки сотрудников сводных отрядов полиции, это позволит выявить формальных и не формальных лидеров авторитетов среди руководящего состава, что позволит снизить уровень межличностных конфликтов и недопонимания в коллективе.

- руководство МВД России должно учитывать результаты вышеизложенных исследований сотрудников, и принимать управленческие решения о назначении командующего операцией на основании полученных результатов это позволит обеспечить авторитет руководителя в глазах коллектива сводного отряда полиции.

- при подготовке резерва для обучения коллектива сводного отряда полиции необходимо отдавать предпочтение сотрудникам, которые состоят в полицейской огневой группе.

Подготовка специалистов должна осуществляться специально обученными педагогами и специалистами МВД России. Эта группа профессионалов будет проводить обучение и совершенствование навыков сотрудников [3], состоящих в сводных отрядах полиции. На практике это действия:

- освоение тактики действий при осмотре автомобиля, которая обеспечит безопасность

- боевые приемы борьбы, которые применяются на практике для принудительного извлечения правонарушителей из автомобиля

- выполнение боевых стрельб в различных условиях

- участие в задержании нарушителей в городской среде, в том числе вооруженных

- тактика досмотра определённой категории лиц и транспортных средств

- организации осуществления службы сотрудниками сводных отрядов полиции на передвижном посту

- отработка действий по поимке преступника в горных и лесных массивах

Опыт проведения специальных, в том числе контртеррористических, операций свидетельствует о том, что успех выполнения боевой задачи зависит от следующих факторов:

- уровня личной подготовки лиц, задействованных в данных мероприятиях (наличия устойчивых навыков действий в различных условиях обстановки, тактико-огневой выучки);

- уровня готовности командного звена к управлению личным составом, служебными нарядами и огневыми средствами;

- слаженности вышеперечисленных структурных элементов в условиях взаимодействия.

Такие меры подготовки сводных отрядов полиции к деятельности в особых условиях позволят коллективу стать более сплоченным что приведет к положительному психологическому и социальному климату их взаимоотношений при исполнении служебных обязанностей [1]. Положительная психологическая и моральная обстановка сотрудников сводных отрядов выделяется по таким критериям:

- полное групповое единство выражена в полном взаимодоверии и приемлемости коллектива

- низкий уровень конфликтов и разносторонних взглядов на служебную ситуацию

- сводные отряды полиции находятся в высокой степени интеграции и единства

- повысить уровень сводных отрядов полиции применять табельное оружие, укрепить их правовую и социальную защищенность.

- осуществить разработку макетов дислокаций сводных отрядов с учетом топографических особенностей местности, бытовых условий жизнедеятельности, а также объектов, представляющих оперативно-служебную важность.

Высокий профессионализм сводных отрядов полиции позволит осуществить качественно поставленные задачи и обеспечить необходимую безопасность. Так же при высокой опасности терроризма происходят интеграционные преобразования между органами внутренних дел и воинскими специальностями что повышает стратегическую национальную безопасность страны.

Выводы, предложения. В результате проведенного анализа подготовки сводных отрядов полиции можно сделать следующие выводы:

- сотруднику сводного отряда полиции необходимо иметь высокий уровень подготовки. В первую очередь высокий уровень профессионализма необходим для того, чтобы выжить в ситуации нестабильности, сотруднику необходимо иметь устойчивую психику и адекватно реагировать на изменения, так же важен высокий уровень самостоятельности – уметь оперативно решать задачи, сотрудник так же должен иметь такие качества как смелость и персональная активность,

- сотруднику сводного отряда полиции необходимо уметь анализировать ситуацию и уметь в нужный момент использовать ресурсы своего творческого потенциала для решения профессиональных задач – так же важно быть креативным. Креативность позволяет быть уникальным, а в некоторых случаях креативность помогает выжить.

- руководству МВД России при формировании сводного отряда полиции необходимо обращать внимание на образование сотрудников, опыт несения службы и

индивидуальные особенности сотрудников, так как психологический аспект личности является один из ключевых навыков для качественного исполнения служебных обязанностей.

- необходимо проводить модульное обучение руководящего состава для изучения условий, законодательной базы и тонкостей дислокации для исполнения задач сотрудников сводного отряда полиции

- внедрить психологические тренинги сотрудников МВД на постоянной основе

Вышеперечисленные меры совершенствования подготовки сводных отрядов полиции в особых условиях позволят выполнять задачи качественно, профессионально и с меньшими потерями при комплексном подходе профессиональной подготовке с учетом морального и психологического состояния каждого бойца, и способностью руководителя быть авторитетом у своих сослуживцев что позволит эффективно ввести оперативно-служебную деятельность.

Библиографический список:

1. Астафьев Н.В. Обучение руководителей и формирование служебных коллективов сводных отрядов полиции и оперативных групп в процессе первого этапа подготовки к служебной командировке на территорию Северо-Кавказского региона Российской Федерации // Право и образование. 2015. № 10. С. 115-124.

2. Бубеев Ю.А., Современные инструментальные средства психодиагностики и коррекции стрессовых расстройств/ Ю.А.Бубеев, С.В.Квасовец // Активные проблемы интегральной медицины. Воронеж., 2001. -С.182-187.

3. Дергачев В.Ф. Моделирование психологических факторов служебно-боевой деятельности/ В.Ф.Дергачев // Сборник тезисов выступлений участников региональных семинаров практических психологов ОВД. -М., 2000. С.190-192.

4. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.06.2022 № 386 "Об утверждении Временной нормы продовольственного пайка для сотрудников сводных отрядов полиции территориальных органов МВД России на региональном уровне"

5. Селиверстов С.А. Оперативно-боевая деятельность органов внутренних дел Российской Федерации: монография: в 2 ч. М., 2013. 313 с.

6. Григорьева О. В., Горелов С. А., Жайлов А. А. Основные деструктивные процессы, влияющие на работу сотрудников полиции органов внутренних дел России, и пути их решения в профессиональном образовании/ О. В. Григорьева, С. А. Горелов, А. А. Жайлов// Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки (Могилев, 20-21 ноября 2020 г.): тезисы докладов – Волгоград – С. 122-126.

7. Горелов С. А., Григорьева О. В. Внедрение современных информационных систем и технологий в сфере обеспечения экономической безопасности прав собственности в субъектах Российской Федерации/ С. А. Горелов, О. В. Григорьева//Правоохранительная деятельность органов внутренних дел в контексте современных научных исследований (Санкт-Петербург, 06 декабря 2019 г.): тезисы докладов – Санкт-Петербург - С.32-34.

8. Горелов С.А., Григорьева О. В. Интегративный подход при проведении практических занятий с применением специального оборудования в рамках профессионального образования/ С.А. Горелов, О. В. Григорьева// Педагогика и психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: интеграция теории и практики (Санкт-Петербург, 31 октября 2019 г.): тезисы докладов – Санкт-Петербург – С.110-112.

9. Горелов С. А., Григорьева О. В. Прогрессивные технологические средства обеспечения оперативно-розыскной деятельности в сфере обеспечения экономической

безопасности в субъектах Российской Федерации/ С. А. Горелов, О. В. Григорьева// Актуальные проблемы теории и практики оперативно-розыскной деятельности (Санкт-Петербург, 28 ноября 2019 г.): тезисы докладов – Санкт-Петербург – С.65-69.

10. Горелов С.А., Григорьева О.В. О некоторых вопросах использования теории переноса в процессе подготовки курсантов образовательных организаций МВД России/ С.А. Горелов, О.В. Григорьева// Актуальные вопросы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников в органах внутренних дел (Волгодонск, 27 сентября 2019 г.): тезисы докладов – Волгодонск – С. 23-27.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Еремин М.В., к.п.н, доцент, eremin-max@mail.ru,
Маринина Н.В., доцент, marininanatalia1087@gmail.ru,
Дергачёва А.А., старший преподаватель, nastja_petrova@inbox.ru,
Милюков А.И., магистр, milyukov-1997@mail.ru,
Российский государственный социальный университет (РГСУ),
Россия, Москва*

Аннотация. В статье представлен анализ использования эффективных видов классических и коньковых способов передвижения на современном этапе проведения занятий по лыжному спорту для студентов и школьников. Цель исследования – разработка современной методики занятий лыжным спортом для студентов и школьников и экспериментальным путём доказать её эффективность. Методы: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики. Значимость исследования подтверждается, тем что многие лыжные ходы, которые сейчас существуют в образовательном процессе, утратили свою значимость и эффективность. Результаты исследования подтвердили эффективность разработанной методики проведения занятий по лыжному спорту для студентов и школьников. Таким образом, формулируется вывод, что разработанная методика занятий лыжным спортом на современном этапе для студентов и школьников наиболее значима, эффективна и упрощает обучение технике классических и коньковых лыжных ходов.

Ключевые слова: лыжи, спорт, методика, образование, студенты, школьники.

MODERN METHODS OF SKIING FOR STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN ON THE SUBJECT OF PHYSICAL CULTURE

*Eremin M.V., PhD, Associate Professor, eremin-max@mail.ru,
Marinina N.V., Associate Professor, marininanatalia1087@gmail.ru,
Dergacheva A.A., senior lecturer, nastja_petrova@inbox.ru,
Milyukov A.I., Master, milyukov-1997@mail.ru,
Russian State Social University (RSSU),
Russia, Moscow*

Annotation. The article presents an analysis of the use of effective types of classical and skating methods of movement at the present stage of ski sports classes for students and schoolchildren. The purpose of the study is to develop a modern method of skiing for students and schoolchildren and experimentally prove its effectiveness. Methods: theoretical analysis, pedagogical observation, pedagogical experiment, the method of control tests and the method of

mathematical statistics. The significance of the study is confirmed by the fact that many ski moves that now exist in the educational process have lost their significance and effectiveness. The results of the study confirmed the effectiveness of the developed methodology for conducting skiing classes for students and schoolchildren. Thus, the conclusion is formulated that the developed method of skiing at the present stage for students and schoolchildren is the most significant, effective and simplifies teaching the technique of classical and skating ski moves.

Key words: skiing, sports, methodology, education, students, schoolchildren.

Введение. Физическая культура является важным звеном в сохранении и укреплении здоровья каждого человека. Образовательный процесс с каждым годом модернизируется т.к. с приходом новых современных технологий обучение становится более доступным для населения. Технологический процесс затрагивает не только образовательный процесс, но и спорт. В каждом виде спорта внедряются нововведения, которые повышают зрелищность и улучшают результаты. Нынешняя методика обучения лыжному спорту с учётом современных реалий имеет шероховатости, которые усложняют тренировочный и соревновательный процессы. С приходом в спорт новых технологий и материалов для производства инвентаря требуется разработка современной методики занятий лыжным спортом. Особенно данный аспект касается проведения занятий (уроков) в высших учебных заведениях и школах, а также при подготовке спортсменов к соревнованиям [1].

Традиционная методика занятий лыжным спортом имеет недостатки, которые затрудняют процесс обучения детей и студентов, что в свою очередь отталкивает обучающихся заниматься лыжами. В период обучения в школе лыжный спорт был неотъемлемой частью урока по физической культуре. В современном обществе большинство школ – 70% отказываются от лыжного спорта, делая акцент на проведение занятий по гимнастике и иным игровым видам спорта.

Большинство высших учебных заведений не имеют лыжного инвентаря надлежащего качества, лыжной базы и спортивной инфраструктуры. Многие вузы проводят занятия в парковых зонах на асфальтном покрытии.

На данный момент согласно Федеральному государственному образовательному стандарту «3 плюс плюс» (ФГОС 3++), занятия лыжным спортом в 1-8 класса происходит по классическому способу передвижения, а с 9-11 по коньковому способу передвижения. Данная методика не совсем правильна т.к. лыжные стили могут применяться в разной погодной температурной среде. Поскольку в тёплую погоду рекомендуется применять свободный стиль – коньковый стиль, т.к. классический способ передвижения в данный температурный режим не эффективен. Рекомендуется смешивать и обучать как классическому, так и коньковому способ передвижения и чередовать в зависимости от погодных (климатических) условий [2].

Многие классические и коньковые способы передвижения сочетаемые и обучаются одинаково. Например, как одновременно безшажный классический ход способствует обучению полуконьковому ходу, также можно включить упражнение «самокат», когда лыжник отталкивается одной ногой – в классическом стиле, а в коньковом – полуконьковый ход и так далее. Из попеременно двухшажному классическому ходу можно обучать попеременно двухшажному коньковому ходу или «скользящей ёлочкой», т.к. оба хода одинаковы, меняется только работа рук и структура движений. Если в классических способах продвижения лыжа должна остановиться и оттолкнуться, то в коньковых ходах лыжи отталкиваются скользящим упором [3].

Многие лыжные ходы, которые сейчас обучаются в образовательном процессе, утратили свою значимость и эффективность. Изучать следует ходы, которые более эффективны для обучения и передвижения как классическим, так и коньковым способом передвижения, а также для участия в соревнованиях и лыжных гонках [4].

Цель исследования – разработка современной методики занятий лыжным спортом для студентов и школьников.

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать традиционную методику лыжного спорта на предмет эффективности и неэффективности лыжных ходов.

2. Оценить отношение студентов и школьников к занятиям лыжным спортом с помощью анкетного опроса (беседы).

3. Разработать современную методику занятий лыжным спортом для студентов и школьников и опытно-экспериментальным путём проверить её эффективность.

Методы исследования: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики.

Методика исследования. Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального университета (РГСУ). В эксперименте приняли участие 50 студентов 1-4 курсов и 50 школьников с 1-11 класс. В исследовании были созданы две группы контрольная и экспериментальная. Контрольная группа состояла из 25 студентов и 25 школьников, которые занимались по традиционной методике. Экспериментальная группа состояла из 25 студентов и 25 школьников, которые занимались по разработанной нами методике.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав традиционную методику занятий лыжным спортом, нами была составлена классификация классических и коньковых лыжных ходов на предмет эффективности и неэффективности.

Таблица 1

Классификация эффективности и неэффективности классических лыжных ходов

Классические лыжные ходы	
<i>Эффективные</i>	<i>Неэффективные</i>
Попеременно двухшажный классический ход (П2ШКлХ)	Попеременный четырёхшажный классический ход (П4ШКлХ)
Одновременно бесшажный классический ход (ОБШКлХ)	Одновременный двухшажный классический ход (О2ШКлХ)
Одновременно одношажный классический ход (О1ШКлХ) (скоростной вариант)	Одновременный одношажный ход (О1ШКлХ) (дистанционный вариант)

В таблице 1, представлены эффективные и неэффективные классические лыжные ходы. Поскольку неэффективные классические способы передвижения перестали входить в тренировочный процесс спортсменов по причине утраты значимости, их стоит исключить из обучения в школах и вузах.

Таблица 2

Классификация эффективности и неэффективности коньковых лыжных ходов

Коньковые лыжные ходы	
<i>Эффективные</i>	
Одновременно двухшажный коньковый ход (О2ШКХ) (равнинный и горный варианты)	
Одновременный полуконьковый ход (ОПолуКХ)	
Одновременный одношажный коньковый ход (О1ШКХ)	
Коньковый ход без отталкивания, без махов руками (КХ без мах.)	
Коньковый ход без отталкивания, с махами руками (КХ с мах.)	
<i>Неэффективные</i>	
Попеременный двухшажный коньковый ход (П2ШКХ)	

В таблице 2, представлены эффективные и неэффективные коньковые лыжные ходы. Неэффективные коньковые ходы перестали использоваться лыжниками-гонщиками, тем самым утратили свою востребованность на современном этапе подготовки к соревнованиям. Тем самым требуется исключение неэффективных лыжных ходов из образовательного процесса.

Для оценки отношения студентов и школьников к занятиям лыжным спортом, нами использовался анкетный социологический опрос (беседа).

При ответе на вопрос: «Нравится Вам заниматься лыжным спортом?», 32 студента ответило «да» и 18 студентов ответили «нет», при этом 27 школьников ответили «да», а 23 школьника – «нет».

На вопрос: «Учебное заведение (организация) предоставляет качественный лыжный инвентарь?», 45 студентов ответили «нет», а 5 студентов воздержались от ответа, при этом 40 школьников довольны инвентарём, поскольку приобретаю их за свой счёт, а 10 школьников воздержались от ответа на поставленный вопрос.

При ответе на вопрос: «Имеется лыжная база в Вашем заведении?», 40 студентов ответили «нет», а 10 воздержалось от ответа, при этом 37 школьников ответили «да», а оставшиеся 13 школьников воздержались от ответа.

На вопрос: «Где проводятся занятия по лыжному сорту?», 33 студента ответили «на стадионе», а 17 ответили «в лесопарковой зоне», при этом 28 школьников ответили «на стадионе» и 22 школьника – «в лесном массиве».

Таким образом в большинстве случаев студенты и школьники изъявили желание заниматься лыжным спортом, но при этом не удовлетворены лыжным инвентарём, базы и лыжной инфраструктурой своих учебных заведений.

В ходе эксперимента контрольная группа занималась по традиционной методике на основе ФГОС3++. А экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, которая предполагает использование рациональных и эффективных классических и коньковых лыжных ходов.

Таблица 3

Показатели продолжительности и средней скорости передвижения в классических лыжных ходах

Виды классического лыжного хода	Продолжительность	Скорость передвижения в м/с	Скорость передвижения в км/ч
П2ШКлХ	0,8-1,5 с.	5-8,5 м/с.	18,0-30,6 км/ч.
ОБШКлХ	0,6-1,2 с.	3-7 м/с.	10,8-25,2 км/ч.
О1ШКлХ (стартовый вариант)	0,7-1,2 с.	5-8 м/с.	18,0-28,8 км/ч.
О1ШКлХ (дистанционный вариант)	0,8-1,1 с.	6-9 м/с.	21,6-32,4 км/ч.
О2ШКлХ	1,7-2,2 с.	9-11 м/с.	32,4-39,6 км/ч.
П4ШКлХ	1,7-2,2 с.	9-11 м/с.	32,4-39,6 км/ч.

В таблице 3, представлены показатели продолжительности и средней скорости передвижения в классических лыжных ходах. Итак, мы рассмотрели классические ходы по продолжительности, средней скорости в метрах в секунду и в километрах в час.

Таблица 4

Показатели продолжительности и средней скорости передвижения в коньковых лыжных ходах

Виды конькового лыжного хода	Продолжительность	Скорость передвижения в м/с	Скорость передвижения в км/ч
О2ШКХ (равнинный варианты)	0,9-1,15 с.	4,1-5 м/с.	14,8-18,0 км/ч.
О2ШКХ (горный варианты)	1,15-1,18 с.	5,5-8 м/с.	19,8-28,8 км/ч.
ОПолуКХ	1-1,15 с.	4,5-8,5 м/с.	16,2-30,6 км/ч.
О1ШКХ	0,8-1,3 с.	4-4,5 м/с.	14,4-16,2 км/ч.
КХ без мах.	0,7-1 с.	3-3,5 м/с.	10,8-12,6 км/ч.
КХ с мах	0,7-1 с.	3-3,5 м/с.	10,8-12,6 км/ч.
П2ШКХ	1,5-2,0 с.	6,0 -9,0 м/с.	21,6-32,4 км/ч.

В таблице 4, представлены показатели продолжительности и средней скорости передвижения в коньковых лыжных ходах. Таким образом мы рассмотрели коньковые лыжные ходы на предмет продолжительности и средней скорости передвижения в метрах в секунду и в километрах в час.

Были выбраны определённые ходы для контрольной и экспериментальной групп и оценины результаты на дистанции в 100 метров.

Контрольная группа в классическом стиле использовала: П4ШКлХ, О2ШКлХ и О1ШКлХ (дистанционный вариант) ходы, а в коньковом стиле – П2ШКХ.

Экспериментальная группа в классическом стиле использовала: П2ШКлХ, ОБШКлХ, О1ШКлХ (скоростной вариант) ходы, а в коньковом стиле – О2ШКХ (горный вариант).

Таблица 5

Результаты испытаний в контрольной группе на дистанции в 100 метров

№	Вид классического хода в контрольной группе	Средний показатель на дистанции в 100 метров
1.	П4ШКлХ	18,1 с.
2.	О2ШКлХ	16,9 с.
3.	О1ШКлХ (дистанционный вариант)	17,2 с.
№	Вид конькового хода в контрольной группе	Средний показатель на дистанции в 100 метров
1.	П2ШКХ	22,2 с.

В таблице 5, представлены результаты испытаний контрольной группы, по классическим ходам: П4ШКлХ равен 18,1 с., О2ШКлХ – 16,9 с., а О1ШКлХ (дистанционный вариант) ход – 17,2 с. В коньковом стиле: П2ШКХ – 22,2 с.

Таблица 6

Результаты испытаний в экспериментальной группе на дистанции в 100 метров

№	Вид классического хода в экспериментальной группе	Средний показатель на дистанции в 100 метров
1.	П2ШКлХ	14,9 с.
2.	ОБШКлХ	13,4 с.
3.	О1ШКлХ (стартовый вариант)	13,8 с.
№	Вид конькового хода в экспериментальной группе	Средний показатель на дистанции в 100 метров
1.	О2ШКХ (горный варианты)	15,3 с.

В таблице 6, представлены результаты испытаний экспериментальной группы по классическим способам передвижения: П2ШКлХ – 14,9 с., ОБШКлХ – 13,4 с., а О1ШКлХ (стартовый вариант) – 13,8 с. В коньковом стиле: О2ШКХ (горный варианты) – 15,3 с.

Таким образом мы видим, что экспериментальная группа показала наилучший результат по сравнению с контрольной группой, тем самым можно убедиться в эффективности использования лыжных ходов в разработанной методике.

Выводы. Подводя итоги исследования, можно констатировать, что нами было достигнуто:

1. Проанализирована традиционная методика лыжного спорта и за счёт этого выявлены эффективные и неэффективные лыжные ходы.

2. Оценено отношение студентов и школьников к занятиям лыжным спортом с помощью анкетного опроса (беседы).

3. Разработана современная методика занятий лыжным спортом для студентов и школьников и опытно-экспериментальным путём проверена её эффективность.

Итак, разработанная методика занятий лыжным спортом для студентов и школьников подтвердила свою эффективность и значимость.

Библиографический список:

1. Горшков А.Г. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности: учебное пособие для СПО / А.Г. Горшков, М.В. Еремин, И.В. Кутьин, Д.В. Мусульбес, А.А. Мушаков, А.Л. Волобуев. – М.: КноРус, 2021. – 340.

2. Горшков А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебное пособие для СПО / А.Г. Горшков, М.В. Еремин. – М.: КноРус, 2021. – 182.

3. Горшков А.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие для вузов / А.Г. Горшков, М.В. Еремин, А.Л. Волобуев. – М.: КноРус, 2022. – 386.

4. Горшков А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие для вузов / А.Г. Горшков, М.В. Еремин, А.Л. Волобуев. – М.: КноРус, 2021. – 318.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ — КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

*Золотов В. Н., к.п.н., ml450amg@mail.ru
Казанский государственный аграрный университет,
Россия, Казань*

Аннотация: Лыжный спорт является одним из доступных способов поддержания хорошей физической формы, и при этом верхняя часть тела получает гораздо больше нагрузки при катании на лыжах, чем при беге или езде на велосипеде, что намного эффективнее. Так же лыжный спорт является отличным поводом к поддержанию хорошей физической формы.

Ключевые слова: здоровье; катание на лыжах; лыжный спорт; спорт; физическая нагрузка.

SKIING – PROS AND CONS OF CLASSES

*Zolotov V. N. PhD, ml450amg@mail.ru,
Kazan State Agrarian University,
Russia, Kazan*

Abstract: Skiing is one of the available ways to maintain good physical shape, and at the same time the upper part of the body receives much more load when skiing than when running

or cycling, which is much more effective. Skiing is also an excellent reason to maintain a good shape.

Keywords: sport, health, physical activity, skiing, skiing.

Катание на лыжах является одним из самых доступных способов как можно поддерживать себя в хорошей физической форме и давать организму нужную физическую нагрузку. Для этого необязательно заниматься им профессионально или заниматься с инструктором. Научиться ходить на лыжах можно самостоятельно и в любом возрасте.

Катание на лыжах является одним из старейших творений самого древнего человека. Приход лыж был связан с тем, что в холодное и снежное время года человеку приходится добывать пропитание и перемещаться по заснеженной местности.

Лыжи — это средство для передвижения человека по снегу. Выглядят они как 2 длинные деревянные или пластиковые планки с заострѐнными и загнутыми верхушками, около 150-220 см. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, также необходимы специальные лыжные ботинки.

Точная дата, место, имя изобретателя не установлены. Лыжи появились везде, где есть снег и живут люди. Первые лыжи не скользили, а ступали. Одна из находок: А.М. Микляева в 1982 году говорит, что эти лыжи являются одними из самых старых созданы около четыре тысячи триста лет тому назад.

Впервые норвежцы проявили заинтересованность к лыжам в качестве спорта. В 1733 году вышло первое руководство со спортивным уклоном по лыжной подготовке для войск под издательством Ганса Эмахузена. Первые соревнования по всем видам лыжного спорта были проведены в 1767 году.

А по всему миру соревнования по лыжному спорту начали проводиться в конце XIX века. От страны к стране лыжная специализация видоизменялась. В Норвегии большой прогресс достигнут в лыжных гонках, прыжках с трамплина и биатлоне. Соревнования по кроссу проводятся в такой стране как Швеция. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности. В Соединенных Штатах скандинавские поселенцы внесли свой вклад в развитие лыжного спорта. Под влиянием тренеров из Австрии катание на лыжах в Японии превратилось постепенно в горнолыжный курорт.

Как и любой вид спорта, катание на лыжах имеет много преимуществ и недостатков. Перед началом занятий необходимо рассмотреть их все.

Плюсы катания на лыжах.

- Поддержание хорошей физической и психологической формы. Это один из главных плюсов лыж. Несмотря на энергозатратность, занятия лыжным спортом способствуют повышению общего тонуса организма. Физические нагрузки на свежем воздухе помогают снять нагрузки от постоянного стресса, улучшают настроение, снижают уровень тревожности и усталости.

- Повышение общего уровня физической подготовки организма. При занятиях лыжным спортом в основном задействована основная группа мышц человека, благодаря чему повышается общий тонус и состояние организма.

- Укрепление иммунной системы. Так как занятия лыжным спортом по общим правилам проводятся в зимнее время года, тело человека закаляется, нахождение на свежем воздухе зимой помогает увеличить количество антител в организме.

- Укрепление системы сердечных сосудов. Занятия на беговых лыжах можно отнести к виду кардио тренировки. Они помогают повысить выносливость, способствуют укреплению сердечной мышцы и улучшению кровообращения. Занятие лыжным спортом служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и снижает риск инфарктов и инсультов.

- Укрепление скелета мышц. В течение занятий на беговых лыжах задействованы мышцы ног, спины и рук. Это хороший способ не только похудеть, но и значительно укрепить мышечный скелет всего организма. В результате понижается способность организма получать растяжения и травмы в бытовых домашних условиях.

- Укрепление позвоночника. Лыжный спорт не связан с прыжками и серьезными рисками для позвоночника. Таким образом, позвоночный столб получает равномерную нагрузку, что способствует его укреплению без риска протрузий и грыж.

- Тренировка системы дыхания. Занимаются лыжным спортом чаще всего в парках и в любых открытых пространствах. При интенсивных тренировках происходит активное насыщение организма кислородом, увеличивается объем легких человека.

- Возможность начала занятий в любом возрасте. Никогда не поздно начать кататься на лыжах. Этот вид спорта доступен как малышам, так и взрослым в любом возрасте [3].

Минусы катания на лыжах:

- 1) Занятия лыжным спортом не подойдут человеку, который любит заниматься спортом в тёплой и комфортной обстановке;

- 2) Одним из главных минусов данного вида спорта является его сезонность. Покататься на лыжах можно только зимой или поздней осенью, когда на улице есть снег;

- 3) При катании на лыжах имеется большой риск мышечных травм. Чтобы избежать растяжений необходимо перед началом тренировки проводить серьёзную разминку;

- 4) У данного вида спорта имеется немаленький список противопоказаний. В случае возникновения угрожающих организму проблем с позвоночником или заболеваний сердечно-сосудистой системы необходимо проконсультироваться с врачом заранее до тренировки на лыжах. Также если имеются хронические заболевания, необходимо обратиться к опытному инструктору, который исходя из ваших пожеланий и особенностей организма поможет создать программу тренировок с оптимальными нагрузками на организм [3].

Вывод. В целом, катание на лыжах - один из самых дешевых и эффективных способов заниматься кардио тренировками и оставаться в отличной форме. Немногочисленные недостатки с лихвой окупаются преимуществами занятий - отличной физической подготовкой и бодрым настроением.

Библиографический список:

1. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 112 с.

2. Горнолыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 270 с.

3. Лыжный спорт — плюсы и минусы занятий. [Электронный ресурс]. -Режим доступа:URL: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fplusiminsi.ru%2Flyzhnyj-sport-plyusy-i-minusy-zanyatij%2F&cc_key=

4. Николаев, В. А. Лыжная подготовка студентов / В.А. Николаев. - М.: Бибком, 2020. - 659 с.

5. Огольцов И.Г., Кузьмин Н.И. Лыжная подготовка. Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 200 с.

6. Раминская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 264 с.

7. Солдатов А.Д. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 324 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

*Золотов В. Н., к.п.н., ml450amg@mail.ru
Казанский государственный аграрный университет,
Россия, Казань*

Аннотация: Качественная квалификация юных специалистов отражает необходимость повышения эффективности и качества процесса обучения в образовательном учреждении. Важнейшей составляющей, которая предопределяет эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной активности и физического труда учащихся и, конечно, их активная учебно-трудовая деятельность.

Ключевые слова: взаимосвязь; двигательная активность; умственная деятельность физическая активность; физическая культура.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN INCREASING THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS

*Zolotov V. N. PhD, ml450amg@mail.ru,
Kazan State Agrarian University,
Russia, Kazan*

Abstract: The qualitative qualification of young specialists reflects the need to improve the efficiency and quality of the learning process in an educational institution. The most important component that determines the effectiveness of the educational process is the high level of mental activity and physical labor of students and, of course, their active educational and labor activity.

Keywords: mental activity; relationship; physical activity; physical culture.

В современном мире широко изучается роль физической культуры и занятий спортом для повышения умственных способностей студентов. Для изучения этой темы прежде всего необходимо рассмотреть особенности физической активности в современном обществе.

В течении всего жизненного пути люди стараются удовлетворять свою потребность в физической активности, когда они занимаются какой-либо деятельностью, связанной с трудом. Жизнь людей стала изменяться в лучшую сторону по причине того, что наука и техника развиваются. Соответствующая особенность этой эволюции – это уменьшение двигательной активности человека, когда он работает, трудится, или находится дома. Сокращается число таких профессий землекопы, молотобойцы, лесорубы, кузнецы, а их функциональная деятельность передается комбайнам, автоматам, роботам. Работники начали превращаться в операторов автоматических линий. Различная техника, а также инновационные технологии все больше начали использоваться людьми, которые работают либо учёными работниками, либо людьми, запятыми в производстве. Процентное соотношение двигательной активности в сфере оплачиваемого труда уменьшилось в связи технологической эволюцией.

Также и дома у человека взяли свое начало изменения, связанные с инновациями, что повлияло на его затраты физического труда. Появилась различная техника, которая облегчила повседневную трудовую деятельность человека. Специалисты провели расследование, сделали статистику и выявили, что в большинстве случаев, у каждого человека на Земле есть в использовании около одной сотни различных видов техники, гаджетов, инновационных технологий, все эти

технологии могут помочь человеку дома и на работе, а также может заменить обычный физический труд человека.

Также, стоит отметить, что люди все больше начали переселяться и заселяться в городские районы. По многочисленным данным, на протяжении 1930 – 1960 годов очень небольшая часть всего населения проживали в городах, в то время как сейчас, число начинает приближаться к отметке в больше половины населения городов. Таким образом, из-за того, что число населения городских районов с каждым годом увеличивается все больше, начались проблемы с общественным транспортом, в специалисты производственного масштаба решили эту проблему, развивая и обновляя сферу общественного транспорта, в связи с чем двигательная активность человека постепенно начала сходить на нет. В большинстве случаев, когда человек оканчивает свою работу или учебу, после этого он возвращается домой на автомобиле, автобусе, метро, троллейбусе и других видах общественного транспорта. По возвращению домой, он отдыхает, проводя время за различными гаджетами, либо за развлечениями. Специалисты из Америки провели статистику и выяснили, что вследствие научно-технической эволюции, которая привела к развитию различных технологий, применяемых человеком в быту, дети городского населения не могут найти себе занятия, как кроме что посидеть за компьютером, или посмотреть телевизор, из-за чего прибавляют в весе, в отличие от своих сверстников родом из сельских поселений, которые в отличие от своих городских сверстников большую часть свободного времени проводят на улице за различными уличными играми и занятиями. Также, статистикой установлено, что патологические изменения органов кровообращения, дыхательных путей и нервной системы на территории городов практически в два раза превышает эти показатели на селе.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что бытовые условия человека улучшились, в связи с технической эволюцией, но вместе с тем, здоровье человека поддается риску, усложняется ситуация с лишним весом и т.д., все эти факторы очень усугубляют состояние здоровья человека, активно пользующегося различной техникой. Таким образом, в последствии, когда человек перестает исполнять достаточно для своего тела физической активности, могут начать появляться некоторые осложнения, или даже может возникнуть особое состояние - гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия /или гипокинезия/ практически сравнима с ржавчиной, которая может ликвидировать жизнедеятельность человека, связанную с трудом, могут быть и последствия и похуже, так как могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем человека, или даже сокращение продолжительности жизни человека. Вследствие того, что у человека в его повседневной жизнедеятельности существует недостаточность физической активности в быту и трудовой сфере, у человека могут возникнуть различные виды болезней, связанных с недостатком двигательной активности.

Физическая активность – это важная составляющая в жизни человека, где участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов - до высших центров коры больших полушарий мозга. В работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы.

Важной составляющей в организме человека являются анализаторы, они осуществляют физическую активность человека, также они выступают в качестве функции организации контроля и подачи информации. Кроме того, в организме человека существуют и участвуют важные составляющие, такие как сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная системы, органы пищеварения, выделения и др., они обеспечивают все необходимые физические движения. Человеку необходимо попытаться разнообразить свою повседневную физическую активность, ведь это может

улучшить и оказать положительно влияние на его организм, вместе с этим могут повыситься показатели функций его предельных возможностей физических нагрузок, тем более увеличить годы его жизни. Таким образом, можно сделать вывод о том, что чем больше человек будет двигаться и трудиться на протяжении всей своей жизни, тем дольше он сможет прожить.

Рассмотрим, каким образом могут быть связаны физическая и мозговая активность у человека. Для того, чтобы человеческий мозг смог хорошо работать, для него нужен ряд некоторых мероприятий, которые человек, для высокой продолжительности жизни, должен уметь поддерживать на протяжении всей жизни, в ряд этих мероприятий, конечно, входит двигательная активность, ведь основная составляющая мозга, как ни странно – это мышцы. Рабочая деятельность мышц весьма многогранна и хорошо сфункционалирована, она может нести за собой огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг неким потоком воздействий, а они в свою очередь, должны создать ему необходимые условия для нормального функционирования, вследствие чего работа человека скоординирована и обещает быть продуктивной. Электрическая мышечная активность, которая при взаимодействии с мозгом отражает на лице человека различные эмоции человека, из-за того, что она напрямую связана со скелеточной лицевой долей, увеличивается, при тех условиях, когда человек занят какой-либо деятельностью, связанной с умственным напряжением.

Привыкание к этим раздражениям возникает в результате длительных рабочих процессов, при этом сопровождается затормаживание в связи с тем, что кора головного мозга перестаёт справляться с возбуждением нервной системы, что в последствии вызывает распространение по всей мускулатуре в целом. Именно физическая активность позволяет снять напряжение в мышцах и снизить уровень нервного возбуждения в целом. Чтобы нервная система могла справляться с нагрузками, связанными с умственной деятельностью, необходимо хорошо подготовленное тело с физической точки зрения. Физическая подготовленность, а также уровни устойчивости и активности памяти имеют прямую пропорциональность по отношению друг к другу. Кроме того, важно отметить, что некоторые функции психики связаны с развитием различных качеств физического здоровья. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что правильная подготовка, оптимальная двигательная активность и сбалансированные тренировки во время интеллектуальной деятельности, а также после нее могут оказывать воздействие на улучшение работы мозга. Для того, чтобы жизнедеятельность организма сохранялась на нормальном уровне необходимо внедрение мышечной нагрузки разных видов, ведь она в свою очередь поддерживает здоровье человека. Нагрузка может включать в себя различные двигательные активности, важно уделять этому время не только на занятиях по дисциплине физическая культура, но и в свободное время самостоятельно.

В период учебных занятий студенты более активны. Во-первых, в результате посещения занятий по дисциплинам «физическая культура» и «элективная физическая культура». Во-вторых, в результате передвижений как в самом учебном заведении, так и за его пределами. Во время экзаменов, в период сессий уровень физической активности и студентов значительно уменьшается. А вот действительно желаемый студентами уровень активности можно отметить в каникулярное время. Кто-то старается использовать свободное время по максимуму и проводить его с пользой, а некоторые совершенно наоборот - не уделяют физическим нагрузкам времени. Работоспособность будет на высоком уровне только в том случае, если будет подобрана индивидуальная система физических нагрузок, которая при этом поможет выйти на наиболее хорошее функциональное состояние организма в сочетании с работоспособностью. Необходимо учитывать, что нужно соблюдать баланс, ведь небольшие мышечные усилия не приведут к значимым результатам, сверхвосстановительный эффект наблюдается лишь

в том случае, если нагрузка подобрана правильно. Необходимо учитывать, что переутомление способны вызвать чрезвычайно сильные нагрузки, это в свою очередь неблагоприятно повлияет на работоспособность.

Выделяются некоторые средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Рассматривая меры, которые необходимы для улучшения умственной работоспособности студентов, кроме того они способствуют профилактике и преодолению функционального перенапряжения. К ним можно отнести: составление распорядка дня, который подразумевает оптимальное сочетание питания, сна, труда и отдыха. Одна из самых важных мер - отказ от вредных привычек, в современном мире это серьезная проблема, студенты часто злоупотребляют алкоголем и курением. Важно мотивировать студентов вступать в спортивные секции ВУЗа, проводить спортивные конкурсы, соревнования и викторины с целью увеличения интереса к физической культуре и спорту. Необходимо проводить обучение для студентов, которое будет направлено на изучение самоконтроля, методы которого позволяют самостоятельно отслеживать состояние организма. Важной рекомендацией также можно считать внедрение утренней гигиенической гимнастики. Самоконтроль позволяет на ранних этапах выявлять отклонения от норм и в случае их выявления с подвигнет к незамедлительным действиям для их устранения, например, к снижению нагрузки или обращению к специалисту. Немаловажно отметить, что необходимо внедрять физкультурные паузы во время занятий, смещение фокуса с одной деятельности на другой - также приводит к улучшению работоспособности. Необходимо внедрение регулярной двигательной активности и сбалансированного режима тренировок.

Таким образом, все вышеперечисленные компоненты, оказывают значительное благоприятное влияние. Их внедрение позволит увеличить физическую нагрузку в жизни студентов, что в свою очередь благоприятно скажется на их умственной работоспособности.

Библиографический список:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256
2. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

СОВРЕМЕННЫЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЗАНИ

Иванов В.И., к.п.н., доцент, vladimir_ivanov1954@mail.ru
Солдатова С.О., доцент
Финогентова Л.А., доцент
Казанский государственный технологический университет
Россия, Казань

Аннотация: В статье ставится задача рассмотреть социально-экономические проблемы в области физкультуры и спорта и, проанализировав ситуацию, сделать выводы по возможному градостроительному решению этих проблем. Основной акцент

сделан на предложения по развитию общественных пространств оздоровительно-спортивной направленности в городе Казани.

Ключевые слова: велосипедные дорожки, общественные пространства, развитие, спорт, спортивные игры, спортивные площадки, физическая культура.

MODERN SOCIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN KAZAN

*Ivanov V.I., PhD, associate professor
Soldatova S.O., associate professor
Finogentova L.A., associate professor
Kazan State University of Technology
Russia, Kazan*

Annotation: The article seeks to examine the socio-economic problems in physical education and sports, analyzing the situation, to draw conclusions on a possible urban solution to these problems focuses on proposals for the development of public spaces with sports function in the city.

Keywords: bicycle paths, playgrounds, public spaces, sports games.

Данная статья посвящена вопросам развития физической культуры и спорта в условиях современного мегаполиса и развития научно-технического прогресса. Показаны способы активизации широких слоев населения по ведению здорового образа жизни, на примере г.Казани, посредством создания и оптимизации общественных пространств в городе и в вузе. Актуальность проблемы привлечения в активную спортивную и физкультурную деятельность молодежи неоднократно подчеркивалась на всех уровнях. Физическая культура и спорт являются основой, фундаментом, на котором «строится» здоровый образ жизни. Забота о состоянии своего организма — важный и необходимый атрибут современного человека. Многообразие и вариативность использования форм, средств и методов физической культуры и спорта способствует организации активного отдыха, долголетию, укреплению здоровья, профилактике заболевания, повышению работоспособности организма и гармоническому развитию личности. Становление гармоничной личности невозможно без регулярных занятий физической культурой или спортом. Популяризация здорового образа жизни — необходимый компонент развития массового физкультурно-спортивного движения. В этой связи актуальным является создание условий не только для коллективных занятий физической культурой и спортом в рамках спортивных секций, фитнес центров, спортивных клубов, оздоровительных групп и др., но и для желающих заниматься самостоятельно по месту жительства. Доступность спортивных площадок для всех определяет эффективность популяризации здорового образа жизни. В настоящее время мы наблюдаем бурное развитие системы платных фитнес-центров и велнес-клубов. В то же время, их доступность для широких слоев населения остается относительной. Многие люди не имеют возможности или желания оплачивать дорогостоящие абонементы, особенно, если это касается людей с не сформированной потребностью в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Особой проблемой является приобретение профессиональной спортивной экипировки — формы, обуви, спортивных снарядов и тренажеров. Эта проблема многократно усиливается для ветеранов спорта, особенно пенсионеров, выступающих на соревнованиях высокого уровня в категории Мастерс по многоборью. Например, стоимость пневматического пистолета или ружья для успешного выступления на соревнованиях по полиатлону — 150000-200000 рублей, профессионального велосипеда для успешного участия в соревнованиях по триатлону — 250000-300000 рублей и много других аналогичных примеров. А если нет финансовой

возможности участия в соревнованиях высокого уровня в категории Мастерс (взносы за участие, проезд, проживание и др. - все за счет участника соревнований), нарушается принцип преемственности поколений по формированию здорового образа жизни, передачи большого спортивного опыта молодому поколению, формированию профессионально-значимых личностных качеств на примере старшего поколения, что неизбежно тормозит развитие физической культуры и спорта. Для развития массовой физической культуры, спорта необходимо решение двух проблем, связанных с теорией и практикой внедрения знаний в социум.

Первая - проблема доступности базовой информации по здоровому образу жизни на данный момент практически решена при помощи горизонтальных связей общества через интернет. Крупные видеохостинги, например Youtube, предлагают огромный выбор видеозаписей, на которых вы можете ознакомиться с режимом тренировок профессионалов, получить необходимые новичку советы или вдохновиться чьим-либо примером.

Вторая – реализация знаний в практику регулярных занятий. Для этого необходима развитая спортивная инфраструктура (стадионы, фитнес-центры, бассейны, спортивные площадки как на дворовой территории, так и в шаговой доступности). Развитие спортивной инфраструктуры в г.Казани, расширение общественных пространств для занятий физической культурой и спортом в микрорайонах идет не равномерно. Наиболее благоприятные - это Новостройки, где в план закладывается разбивка парка для отдыха и занятий физической культурой для разновозрастного контингента и обустройство придомовой территории спортивными комплексами и площадками. При этом рядом строится многоэтажное здание для парковки машин. Особое беспокойство вызывают частный сектор с узкими улочками и хаотичной планировкой участков, так называемые «спальные» районы и старые районы с застройкой пятиэтажных кирпичных и панельных домов. Как правило, в этих домах небольшая придомовая территория. Занятия физической культурой и спортом жителей при постройке этих домов предполагались на крупном стадионе и в спорткомплексе при стадионе, где культивировались основные виды спорта. В каждом районе строились такие центры. К сожалению, в 90 годы эти спорткомплексы перешли в руки частных лиц и все бесплатные занятия спортом перешли в разряд платных. Таким образом, молодое и взрослое поколение лишилось возможности бесплатных занятий физической культурой и спортом в шаговой доступности. Что же касается придомовой территории, то с развитием автомобильной промышленности, дороги придомовых территорий стали расширяться для стоянки автомашин, сокращая в разы придомовую территорию, на которой уже невозможно было возводить спорткомплексы и спортплощадки, и тем более, огородить территорию забором. К сожалению, несмотря на существование физкультурно-оздоровительных комплексов, пропаганды здорового образа жизни, до сих пор, недостаточно развита сеть общественных пространств для занятий физической культурой и спортом на территории микрорайонов. В Казани много сделано и делается для исправления этой ситуации. Построено достаточно общественных спортивных пространств, в которых любой желающий сможет найти себе занятие по душе. Например, Экстрим парк «Урам», спортивные зоны в Парке Горького, Горьковско-Ометьевский парке, открытые спортивные площадки на Набережной озёра Кабан, реки Казанки, многофункционального назначения база озера Лебяжье, озера Глубокое, Карьер, Голубое озеро и др.. Тем не менее, в более отдаленных районах от центра города наблюдается их явный дефицит. Оптимизация работы существующей спортивной инфраструктуры, обустройство спортивных снарядов (турников, брусьев, гимнастических колец, каруселей, горок для маленьких детей и др.) на дворовой территории жилых домов значительно повысит количество людей, вовлеченных в занятия спортом, при минимальных затратах со стороны городского бюджета. Следует также воспользоваться опытом крупных европейских

городов в части устройства повсеместных велодорожек, дублирующих маршруты наземного общественного и частного транспорта. Это позволит добиться положительных результатов сразу по трем направлениям: - будет расширен круг людей, вовлеченных в занятия спортом; - вредные выбросы в атмосферу будут снижены; - разгрузится городская транспортная сеть. Проведение таких мероприятий не потребует существенных затрат со стороны бюджета. Достаточно выделить цветом участки тротуара или проезжей части, предназначенные для велосипедистов. В доступной близости от жилья следует размещать разнообразные спортивные площадки для самостоятельных занятий физкультурой и спортом взрослого населения, игровые площадки для активного развития детей. Работу существующих площадок с административным контролем (футбольных и мини-футбольных полей, баскетбольных и волейбольных площадок) следует оптимизировать. Укрепление материально-технической базы для самостоятельных занятий, развитие системы прогулочных и беговых дорожек, велодорожек, площадок или павильонов для занятий по системе цигун и йогой должно стимулировать жителей заниматься массовой физической культурой. В градостроительном отношении особенно важно создание зелено-голубой инфраструктуры города, «экологических коридоров», как основного современного подхода к ландшафтному проектированию. Именно в зеленых зонах, обогащенных наличием водоемов, логично создавать места для самостоятельных спортивных занятий, что значительно бы повысило доступность физкультуры для молодежи, людей старшего возраста, членов малообеспеченных или многодетных семей. В таких зонах логично создавать маршруты здоровья, терренкуры (маршруты для дозированной оздоровительной ходьбы) — пешеходные дорожки как системы передвижения с определенной длиной пути, оборудованные скамейками и системой освещения, информационными надписями и указателями, информационными щитами с указанием маршрутов и их длины. Велосипедные дорожки должны, в этом случае, пролагаться независимо от пешеходных, однако тоже необходимо оснастить их собственной инфраструктурой- местами для отдыха, питьевыми фонтанчиками.

Расширение общественных пространств для регулярных занятий физической культурой и спортом населения и учащихся способствовала бы и модернизация оздоровительно-спортивных баз вузов, которых в г. Казани насчитывается 44 государственных и частных вуза. Так например, строительство нового спортивного комплекса (на месте бывшего , корпус М) с открытыми площадками, доступными для студентов КНИТУ, решила бы следующие задачи: - увеличение привлекательности вуза в глазах абитуриентов и студентов; - доступности спортивных площадок для занятий разнообразными видами спорта в течении дня и в свободное от учебы время; - возникновение в Советском районе города Казани дополнительного спортивного пространства.. Такие объекты не просто становятся удобными местами для прогулок или беговых упражнений, регулярных занятий физической культурой и спортом, но и благотворно влияют на всю городскую инфраструктуру вокруг, повышают престиж и привлекательность района, университета и, вместе с ним, города.

Решение выше названных социально-экономических проблем физической культуры и спорта во взаимодействии с градостроительными, архитектурными, административными организациями по оптимизации существующих и модернизации «стихийно» возникших площадок, привлечения финансирования из городского бюджета на развитие материально-технической базы позволит повысить уровень развития физической культуры и спорта, доступность и привлекательность занятий спортом, а следовательно, и к приобщению населения к здоровому образу жизни.

Библиографический список:

1. Акмен, Г. П. Социально-экономические проблемы в области физической культуры и спорта и градостроительные меры по их устранению / Г. П. Акмен, С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 21 (155). — С. 183-185. — URL: <https://moluch.ru/archive/155/43827/> (дата обращения: 09.03.2023).
2. В. В. Галкин. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. —441 с.: ил. — (Высшее образование). — ISBN 5–222–07908–2: 144.90.
3. Г. П. Акмен, С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 21 (155). — С. 183-185. — URL: <https://moluch.ru/archive/155/43827/> (дата обращения: 23.01.2023)
4. Инновационные проекты малого бизнеса. — 2006. — Режим доступа: <http://project.innovbusiness.ru>
5. Кандилис Ж. Стать архитектором: Перев. с франц. — М.: Стройиздат, 1979. — 272. С., ил. — Перевод изд.: Devenir Architecte/G. Candilis
6. Л. В. Аристова Теория и практика физической культуры. – 2006. — № 5. — С. 2–8.
7. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-problemy-v-oblasti-sporta-i-fizicheskoy-kultury-sistemy-vuza-puti-resheniya-i-razvitiya#ixzz4dJeI3Tux>
8. П. А. Виноградов Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I. — Челябинск: УрГАФК, 2005. — 289 с.
9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»: Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7 [Электронный ресурс]

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: АКТУАЛИЗАЦИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

*Ильченко А.А., к.п.н., antonai5@yandex.ru,
Магомедова В.Р., студент, arnika.2014@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Скрябина И. Д., учитель физической культуры,
МОУ «Гимназия №12 Краснооктябрьского района Волгограда»,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В современном обществе развитие образовательной системы в области физической культуры и спорта в большей части нацелено на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Физическое воспитание для подрастающего поколения, несомненно, является платформой и стартом для развития, формирования и становления личности. Отношение к физическому воспитанию как к необходимой стороне развития каждого человека, к счастью, набирает обороты и становится общепринятым. Причиной этих веяний, в том числе, является пропаганда гармоничного образа жизни, красоты духовной и физической. Век высоких технологий, научных изысканий, техноразвития не возможен без здорового образа жизни.

Авторы уделили особое внимание изучению традиционных подходов в адаптивном физическом воспитании молодежи разных возрастных групп.

Ключевые слова: физическое воспитание, адаптивное физическое воспитания, системы оздоровления, физическая и психологическая реабилитация.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION: ACTUALIZATION IN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM

*Ilchenko A.A., PhD, antonai5@yandex.ru,
Magomedova V.R., student, arnika.2014@yandex.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Scryabina I.D., physical education teacher,
Gymnasium No. 12 of Krasnooktyabrsky district of Volgograd",
Russia, Volgograd*

Annotation. In modern society, the development of the educational system in the field of physical culture and sports is mostly aimed at preserving and strengthening the health of students. Physical education for the younger generation is undoubtedly a platform and a start for the development, formation and formation of a personality. The attitude to physical education as a necessary side of the development of each person, fortunately, is gaining momentum and becoming generally accepted. The reason for these trends, among other things, is the promotion of a harmonious lifestyle, spiritual and physical beauty. The age of high technologies, scientific research, technological development is not possible without a healthy lifestyle.

The authors paid special attention to the study of traditional approaches in the adaptive physical education of young people of different age groups.

Key words: physical education, adaptive physical education, health improvement systems, physical and psychological rehabilitation.

Актуальность исследования несомненна, особенно с учетом современного состояния системы образования в области физической культуры в целом и адаптивного направления в частности. Современный мир меняется под воздействием громадного количества факторов. Для правильной оценке происходящего в отдельной системе знаний, в нашем случае в системе воспитания физической культуре и в частности в ее адаптивном направлении, для прогнозирования возможных ближайших изменений и для принятия решений комплексного целостного развития, необходим постоянный сбор информации, показателей, структурирование и систематизация полученных данных. Остановка в проведении исследований грозит замедлением прогрессивных течений, отсутствием нововведений, неправильным пониманием процессов. Меняющиеся реалии жизни делают крайне необходимым постоянное исследование проблем физического воспитания в образовательных учебных заведениях. Мониторинг появляющихся и видоизменяющихся проблем позволит создавать новые модели физического воспитания учащихся, поддерживать систему на должном уровне с требованиями современности.

Цель исследования – актуализация традиционных методов физического воспитания подрастающего поколения с применением новейших разработок в медицине и адаптационном направлении. Пути актуализации систем физического и медицинского воспитания обучающихся различных возрастных групп.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Сравнение.
3. Наблюдение.
4. Систематизация.
5. Интеграция.

Адаптация к высокотехнологичным процессам – задача первостепенная. Проблемы современного развития физического образования сегодня заключаются

в организации получения обучающимися представления о гармоничном развитии личности, о необходимости соединения психологических, умственных и физических качеств. Основное направление развития предмета физического воспитания и в частности его адаптивного направления в учебных заведениях всех уровней заключается в психологическом отношении к самому предмету. Ученикам с начальной школы необходимо прививать интерес к физическому развитию и становлению, исключая страх и неуверенность, стеснение, в том числе и перед более развитыми сверстниками. Адаптация – это, прежде всего, комплекс психологических процессов, позволяющий при помощи различных средств, в том числе и средств физической культуры, достичь комфортного уровня жизни и общего состояния для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Физическая культура во всех ее проявлениях призвана стимулировать психологическую уверенность, активную жизненную позицию путем формирования необходимых физических и психологических качеств, способностей, навыков, знаний и умений, необходимых для жизнеобеспечения, развития и совершенствования.

Основополагающим направлением адаптивной физической культуры является формирование, развитие и усовершенствование двигательной активности как пускового механизма факторов воздействия на личность в целом и самооценку человека в частности.

Так же к основным задачам адаптивной физической культуры можно отнести осознанное отношение обучающегося к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способность к преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни, использование разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных, стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Адаптивная физическая культура – понятие комплексное. Она затрагивает не только проблемы физического восстановления, но и вопросы социализации, психологической коррекции, повышения качества жизни обучающегося.

Эта направление требует применение знаний по медицине, физической культуре, педагогике. Специалист по адаптивной физической культуре осваивает широчайший спектр различных дисциплин, в том числе теорию, методику физкультуры, спортивную медицину, педиатрию и многие другие. Главная проблема заключается в единстве этих знаний. Они не должны представлять собой разрозненные научные дисциплины. Важно сформировать их в неразрывный комплекс, решающий полный список задач, стоящих перед адаптивной физической культурой. Главной целью адаптивной физической культуры считается обеспечение оптимального уровня жизнедеятельности организма человека с ограниченными возможностями, а также его полноценное существование в обществе.

Общие задачи адаптивной физической культуры условно можно разделить на следующие блоки: коррекционные, оздоровительные, образовательные и воспитательные. Коррекционный блок направлен на решение следующих задач: активацию процессов выздоровления, предупреждение развития осложнений, улучшение исходов болезни или травмы; снижение риска получения инвалидности. Оздоровительный блок направлен на укрепление здоровья, закаливание, формирование условий для нормального развития, коррекция утраченных функций или дефектов развития организма, расширение компенсаторных способностей. Образовательные задачи не менее важны и предполагают решение следующих вопросов: получение информации о строении собственного тела, функционировании органов, их систем; обозначение понятия физкультуры как направления общей человеческой культуры; создание представлений о здоровом образе жизни и конкретных навыках его реализации, формирование двигательной базы, соответствующей возрастным и

индивидуальным характеристикам человека. Воспитательные задачи нацелены на приобретение таких личностных свойств, как целеустремленность, решимость, ответственность, нормализацию психического развития, активацию высших мозговых функций (памяти, интеллекта, аналитических способностей, внимания).

Адаптивное физическое воспитание состоит в обучении основам физической подготовки, анатомии, физиологии, помогает понять механизмы развития болезни и способы преодоления нарушений, а также адекватно оценить способности своего организма.

Адаптивная физическая реабилитация предполагает разработку специальных тренировочных комплексов, помогающих восстановиться после болезни, травмы либо психологических расстройств.

Адаптивная двигательная терапия включает активный отдых, динамичные игры, спортивные развлечения. Позволяет совместить приятное с полезным: удовольствие от увлекательного досуга с двигательной тренировкой.

Адаптивный спорт подразумевает соревновательную деятельность, направленную на высокую результативность, имеет первостепенное значение для самореализации инвалидов или лиц с ограниченными способностями.

Постоянные занятия адаптированной физической культурой значительно расширяют спектр функциональных возможностей учащихся и студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно – двигательного аппарата, положительно влияют на психику.

Вывод. Для успешного решения выявленных актуальных проблем необходимо, прежде всего, на государственном уровне повышать и распространять пропаганду здорового образа жизни среди населения, продумать возможность запуска новых национальных программ, направленных на повышение мотивации населения к здоровому образу жизни, к занятиям массовым спортом. В учебных учреждениях различного уровня должны иметь место альтернативные направления занятий физической культурой, позволяющие обучающемуся сделать выбор для комфортных занятий и саморазвития. Главное на данном этапе привить любовь к занятиям физической культурой, исключить страх за невыполнение, стеснение перед сверстниками, чувство неловкости, принуждения, а так же желание к самосовершенствованию.

Библиографический список:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! 4-е изд. раб. и доп. – М.: ФиС, 2003. (Электронный ресурс. Дата обращения: 20.03.2023).
2. Бундзен П. В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения. «Теория и практика физической культуры», 2006, № 8. (Электронный ресурс. Дата обращения: 27.03.2023).
3. Тагаев Ш. С. Адаптивная физическая культура. Здоровье и контроль самоподготовки студентов в высшем учебном заведении / Ш. С. Тагаев. – Текст: непосредственный // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, январь 2021 г.). – Краснодар: Новация, 2021.–С.21–22. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/385/16255/> (Электронный ресурс. Дата обращения: 27.03.2023).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Каверин Е.И., преподаватель,
Маврина Е.А., преподаватель,*

*Михайлина О.А., старший преподаватель,
Покусаев В.А., преподаватель,
Воронежский государственный медицинский университет им Н.Н. Бурденко,
Россия, Воронеж*

Аннотация: Физическая культура является частью образовательного процесса, так как именно физическая культура является методом совершенства человека и воздействует на жизненно важные аспекты личности. Физическая культура удовлетворяет потребности в общении и определённых формах самовыражения посредством активной деятельности. По сути, физическая культура имеет двигательную активность в виде физических упражнений, которые позволяют формировать необходимые навыки, а также оптимизировать трудоспособность и состояние здоровья. В данной статье будет рассмотрена физическое воспитание как часть физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, двигательная активность, физическое воспитание, здоровье.

PHYSICAL EDUCATION AS PART OF PHYSICAL CULTURE

*Kaverin E.I., lecturer,
Mavrina E.A., lecturer,
Mikhailina O.A., senior lecturer,
Pokusaev V.A., lecturer,
Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko,
Russia, Voronezh*

Abstract: Physical culture is a part of the educational process, since it is physical culture that is the method of human perfection and affects vital aspects of personality. Physical culture satisfies the needs for communication and certain forms of self-expression through active activity. In fact, physical culture has motor activity in the form of physical exercises that allow you to form the necessary skills, as well as optimize working capacity and health status. This article will consider physical education as part of physical culture.

Keywords: physical culture, sport, motor activity, physical education, health.

Введение. Физическая культура является совокупностью духовных и материальных ценностей. К первым стоит отнести информацию, виды спорта, физические упражнения, этические нормы которые регулируют поведение человека. Вторые включают в себя оборудование и спортивный инвентарь, спортивные сооружения, а также медицинскую поддержку. Результат деятельности по физической культуре – физическая готовность и степень совершенства двигательных умений, включая нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Цель исследования. Цель исследования заключается в исследовании физического воспитания как части физической культуры СОШ.

Методы исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, синтез и обобщение.

Результаты исследования. В современной системе образования и воспитания, физическая культура проявляет свое воспитательное, оздоровляющее, образовательное и общекультурное значение.

В процессе обучения предмету физическая культура должны решаться следующие задачи:

- воспитание высоких волевых и физических качеств, готовности к физическим нагрузкам и труду;
- укрепление здоровья учащихся;
- высокий уровень физической подготовки учащихся;
- приобретение необходимых знаний и совершенствование спортивного мастерства;
- пропаганда ЗОЖ и привитие учащимся активной жизненной позиции.

Образовательный процесс организуется согласно здоровью, уровню физического развития и подготовленности учащихся. Одной из главных задач учебных образовательных заведений является физическая подготовка ребят. В школах руководство физической культурой учащихся, а также наблюдения за состоянием здоровья детей возлагаются на директора, а их проведение осуществляется администрацией СОШ.

Массовая спортивная работа осуществляется по плану совместными усилиями администрации СОШ и общественными организациями. Физическое воспитание и тренировки являются основной формой физического воспитания в СОШ, которые запланированы в учебных программах. В сочетании с грамотно постеленным учебным процессом физические упражнения обеспечивают оптимальную эффективность физического воспитания и, как следствие образования. Данные занятия могут быть организованы как вне класса, так и на секциях. Физические упражнения направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности, улучшение физических качеств и, как следствие, усвоение учебного процесса [2]. Оздоровительные и физкультурные мероприятия направлены на вовлечение молодежи в регулярные занятия спортом, которые могут проводиться и в свободное от занятий время, включая оздоровительные лагеря.

Содержание программы по физической культуре регламентировано образовательным стандартом, который предусматривает решение задач по физическому воспитанию и состоит из теоретического и практического разделов. Программа по предмету предполагает, что учащиеся овладевают знаниями основ теории по физическим упражнениям и навыкам физического воспитания. Теоретические знания основаны в форме уроков посредством самостоятельного обучения учебной литературы, практические навыки прививаются посредством физических упражнений. Где, главным принципом по содержанию работы является дифференцированный подход к учебному процессу, суть которого заключается в том, чтобы материал формировался для каждого класса с учетом пола и уровня физического развития.

Учебный материал на каждый учебный год должен быть распределён согласно климатическим условиям и спортивной базы. Занятия должны быть организованы в периоды, каждый из которых, должен быть подготовительным к следующему периоду. Данная образовательная система сочетает в себе традиционные методические принципы и приемы физического образования с современными методами организации материала и предусматривает точное регулирование соотношения интенсивности и объёма физической подготовленности каждого из учащихся, последовательности и чередования различных видов физических упражнений и тренировочных занятий [1].

Первым из показателей подготовленности учащихся являются результаты медицинского обследования, которое осуществляется как перед учебным годом, так и на протяжении всего учебного процесса. Вторым показателем по «подготовленности» является уровень физической подготовленности, который выявляется, как правило, на первых занятиях согласно упражнениям и нормативам по физическим упражнениям. Процесс физического развития подчиняется принципу возрастной градации. В связи с чем, вмешиваться в данный процесс необходимо только с учетом возможностей организма, кроме этого, физическое развитие связано с принципом состояния организма

и окружающей среды. В связи с чем, при выборе методов физического воспитания следует учитывать воздействие данных принципов.

Физическое развитие взаимосвязано с организмом человека. Данная взаимосвязь определяет предметную направленность и личностную значимость физической культуры в жизни каждого учащегося. Существуют позитивные, безразличные, негативные и отрицательные отношения. С позитивным настроем четко выражены интересы в проведении физкультурных мероприятий. Безразличное отношение – это безразличие, цели и интересы в спортивной деятельности – отсутствуют. Негативное отношение связано с негативизмом – такие люди не имеют никакого интереса к физической культуре и при активной позиции проявляют даже негатив к физическим упражнениям. Ценностные ориентации выражают взаимосвязь отношения индивида к физической культуре, так как эмоции являются важным элементом ценностных ориентаций. С помощью эмоциональной составляющей выражаются: удовлетворенность, оценка самореализации, удовлетворенность собой [3].

Так как эмоции имеют различный уровень выраженности, то продолжительность проявления ориентации следует выделить, как:

- настроение (слабо выраженные эмоциональные состояния);
- страсть (быстро возникающее, стойкое чувство);
- аффект (кратковременное эмоциональное состояние, вызванное внезапным мотивом и всегда быстро проявляющее, например, при победе).

Стоит отметить, что эмоции наделены такой особенностью как заразительность, что необходимо при занятиях спортивными мероприятиями. Волевые качества регулируют поведение индивида в соответствии с поставленными целями и принятыми решениями. В то время как, волевая активность определяется силой мотива, а волевые качества включают решительность для принятия важного решения в значимой для человека ситуации, и инициативу, которая определяется принятием ответственности за принятое решение.

Вывод. Таким образом, физическое развитие взаимосвязано с организмом человека, где физическое воспитание осуществляется при помощи выработки физических качеств, а также на основе приобретения биосоциальной целостности. В связи с чем, необходимо отметить, что о физической культуре человека невозможно судить только на основании физических качеств, здесь большую роль играет также психологическая и волевая составляющая. Тем самым, физическое и психологическое здоровье является основным фактором, определяющим гармоничное развитие человека, а также успешность овладения учебным процессом.

Библиографический список:

1. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 232 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 285 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 543 с.

ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА: МОТИВАЦИЯ, ВОСПИТАНИЕ, САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ЦЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Карпушко Н.А. к.п.н., доцент, knavlsu@mail.ru,

Аннотация. В предпринятом исследовании выявлены ракурсы видения и оценок значимости ВФСК «Готов к труду и обороне» со стороны студентов вузов. В частности, в статье представлены материалы об основных аспектах и особенностях мотивации студентов. Выявлено, что к подготовке и выполнению испытаний ВФСК ГТО у студентов отсутствуют высокие значения мотивации, а динамика значений на протяжении трех последних лет практически не изменилась. У подавляющего числа студентов уровень компетентности в вопросах истории, содержания, структуры ВФСК ГТО, следует оценить как хороший (качественный) и даже высокий.

По утверждению студентов подготовка к сдаче испытаний ВФСК ГТО, занятия спортом и двигательной активностью эффективно содействуют формированию гармоничной личности и незаменимы в самовоспитании. Самооценка уровня физической подготовленности у подавляющего числа студентов занижена, причем даже у студентов-обладателей бронзового и серебряного знаков отличия ВФСК ГТО. Преобладающее число студентов воспринимают спортивную культуру как часть общей культуры общества и личности. В отношении спортивной культуры большая часть студентов отметила верные семантические характеристики этого современного понятия.

Ключевые слова: вуз, комплекс ГТО, студенты.

**VFSK "READY FOR WORK AND DEFENSE" IN THE SYSTEM OF
PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS: MOTIVATION,
EDUCATION, SELF-ESTEEM OF PHYSICAL FITNESS, VALUES OF SPORTS
CULTURE**

*Karpushko N.A., PhD, Associate Professor, knavlsu@mail.ru
Vladimir State University named after Alexander Grigorievich and Nikolai
Grigorievich Stoletov
Russia, Vladimir*

Abstract. The undertaken study revealed views of the vision and assessments of the significance of the All-Russian complex (VFSK)" Ready for Labour and Defense " by university students. In particular, the article presents materials on the main aspects and features of student motivation. It was revealed that students do not have high motivation values for the preparation and implementation of VFSK GTO tests, and the dynamics of values over the past three years has practically not changed. For the overwhelming number of students, the level of competence in matters of history, content of VFSK GTO, structure of the VFSK GTO should be assessed as good (high-quality) and even high.

According to students, preparation for passing the tests of the VFSK GTO, sports and motor activity effectively contribute to the formation of a harmonious personality and are indispensable in self-education. The self-assessment of the level of physical fitness in the overwhelming number of students is underestimated, and even in students with bronze and silver insignia of the VFSK GTO. The predominant number of students perceive sports culture as part of the general culture of society and personality. With regard to sports culture, most students noted the correct semantic characteristics of this modern concept.

Keywords: university, GTO complex, students

Введение. В условиях современных социальных вызовов актуализируются многие проблемы, в том числе весьма остро заявляют о себе проблемы, связанные с воспитанием и

образованием студенческой молодежи. Студенческая пора время приобретения не только важных профессиональных и иных компетенций, но и прежде всего время интенсивного формирования личности, приобретения ответственности, гражданской зрелости. Стратегические ориентиры воспитания ясно сформулированы президентом РФ В.В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой Родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом» [5]. Важный, нужный и своевременный документ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» был утвержден распоряжением Правительства РФ 29 мая 2015 года № 996-р.

Эффективные педагогические технологии в связи с реализацией работы по ВФСК ГТО предоставляют широкие возможности воспитания студенческой молодежи с целью формирования гармоничной личности. В связи с этим следует подчеркнуть, что мониторинг результатов этой работы, коррекция содержания, форм и методов сегодня приобретает все большее значение. Спортивным работникам, преподавателям вуза важно точно, а не приблизительно знать, динамику целого ряда показателей данного направления физкультурной и спортивной работы, отслеживать удовлетворенность со стороны студентов физкультурными и спортивными мероприятиями, проводимыми в вузе и в регионе, анализировать уровень сформированности у студентов навыков самооценки физической подготовленности и др. Примерами такого подхода в изучении проблем физического воспитания студентов вузов, колледжей, старших школьников и поиска новой парадигмы НИР могут служить исследования В.И. Столярова [4], Л.И. Лубышевой [2], Е.А. Юговой [6], В.А. Кабачкова [1], И.В. Манжелей [3] и ряда других исследователей.

Цель исследования – выявить воззрения студентов вузов о роли и значении ВФСК «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания, их физическом совершенствовании, формировании гармоничной личности.

Методы и методика исследования. Из методов педагогических исследований были использованы: включенное педагогическое наблюдение, опросные методы (анкетирование и интервьюирование), методы математической статистики, теоретический анализ полученных результатов. Предпринятое исследование проходило с сентября 2020 г. по февраль 2023 г. и было организовано среди студентов вузов г. Владимира. Преимущественно исследование проходило на базе Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ). В исследовании приняли участие 383 студента (бакалавриат) очной формы обучения. Все респонденты по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе, т.е. занимаются на занятиях по предмету «Физическая культура», а также по желанию тренируются в спортивных секциях, спортивных школах, фитнес центрах г. Владимира.

Результаты исследования. Полученные в ходе исследования данные выявили неоднозначную и даже противоречивую картину мотивов респондентов в связи с подготовкой к сдаче испытаний ВФСК ГТО, занятий двигательной активностью и спортом. Как, считают 86% респондентов целенаправленно к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО они готовятся только на занятиях по предмету «Физическая культура». При этом респонденты не учитывают или не считают нужным учитывать, что занятия любыми видами двигательной активности содействуют повышению уровня физической подготовленности. Вместе с тем респонденты проявили достаточную компетентность в вопросах структуры, содержания, нормативных требований своей степени Комплекса. Правильно ответили на эти вопросы не менее 69% респондентов, с незначительными ошибками 19%, затруднились ответить 12%.

Сложность ситуации в отношении мотивов подготовки к испытаниям Комплекса заключается в том, что понимая, роль ВФСК ГТО, который является программно-нормативной основой системы физического воспитания в нашей стране, а нормативно-тестирующая его часть предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, респонденты тем не менее низко оценили значимость комплекса для личного физического совершенствования. В оценке утверждений от 1 до 5 средний показатель равен 2,2. При этом на протяжении 2020-2022 гг. этот показатель практически не изменился (диапазон различий от 2,14 до 2,2). Вместе с тем абсолютно преобладающее число респондентов из года в год успешно справляется с испытаниями Комплекса и являются обладателями различных знаков отличия. Невысоко респонденты оценили и вторую - спортивную часть Комплекса, ориентированную на вовлечение в регулярные занятия спортом, выполнение разрядных нормативов и получение массовых спортивных разрядов.

Оценки же их утверждений о значимости других видов занятий, для личного физического совершенствования, повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства оказались принципиально другими. Самые высокие оценки ожидаемо отнесены к тренировочным занятиям в спортивных школах олимпийского резерва (4,9), в спортивных школах (4,8), в фитнес центрах (4,6).

Респонденты высоко оценили значение ВФСК ГТО, регулярных занятий по предмету «Физическая культура», занятий конкретным видом спорта, различными видами двигательной активности в формировании позитивных качеств человека, в формировании личности. В оценках утверждений это выглядит следующим образом: повышают личную дисциплину во всех сферах деятельности (4,6), ответственность за собственное физическое здоровье (4,6), помогают принять ценности ЗОЖ, физического и ментального здоровья как жизненно-важные ценности (4,5), содействуют воспитанию толерантности (4,5), позитивно влияют на духовные и нравственные качества личности (4,5), формируют интерес к изучению и расширяют знания о международных спортивных практиках, национальных видах спорта, культурно-исторических традициях народов нашей страны и других народов (4,1), содействуют воспитанию патриотизма (4,1). Оценки утверждений в диапазоне 4,0 – 3,2 соотнесены респондентами с формированием таких качеств личности как: умение принимать/изменять собственные решения и действовать в интересах коллектива; выстраивать свою деятельность в формате сотворчества, сотрудничества; стрессоустойчивость в учебных и жизненных ситуациях; инициативность, вера в собственные силы и возможности.

Что касается самооценки уровня физической подготовленности: во-первых, знание технологий оценивания, и во-вторых, оценивание собственных достижений, то респонденты невысоко оценили собственный уровень физической подготовленности. Респонденты - значкисты ВФСК ГТО бронзового и серебряного знаков отличия оценили знание технологий оценивания на уровне 3,1 и 3,4 соответственно, а уровень физической подготовленности на уровне 3,5 и 3,9. Несмотря на осведомленность в вопросах оценивания и интерпретации результатов, респонденты предпочитают оценивать собственную физическую подготовленность в широком спектре показателей, т.е. с учетом показателей физического развития и физического здоровья, на что явно указывают материалы интервьюирования. Аналогичная самооценка физической подготовленности выявлена и у респондентов – значкистов ВФСК ГТО золотого знака отличия. Различие состоит лишь в более высоком показателе утверждений – 4,3.

Несколько неожиданными, в позитивном значении, оказались утверждения респондентов о сути спортивной культуры, и в частности, о сути спортивной культуры личности. Подавляющее число респондентов (74%) считают, что спортивная культура сегодня общепризнана и является частью общей культуры человечества, при этом она является достаточно сложной, многомерной и имеет целый комплекс взаимосвязанных

элементов. К основным составляющим спортивной культуры респонденты отнесли: идеалы, нормы и образцы спортивного поведения, спортивный стиль жизни (71%); спортивные достижения, рекорды (67%); достижения спортивной науки (58%); социальные институты обеспечивающие развитие физической культуры, детско-юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений (49%).

Спортивная культура личности как отметили респонденты, прежде всего основана на позитивном, ценностном отношении конкретного человека к спорту в широком смысле слова, а не только к соревновательной деятельности и спортивному результату (81%). По мнению респондентов к спортивной культуре личности необходимо отнести: нормы и правила спортивного поведения, специальные знания, необходимый фонд двигательных умений и навыков, умение человека строить и реализовывать собственные тренировочные программы, оценивать личные достижения и вносить коррективы в модели тренировочных занятий и соревновательной деятельности. При этом диапазон различий в суждениях респондентов об оценке названных составляющих спортивной культуры личности составил от 71 до 73%.

Невысокие значения в оценочных суждениях респондентов о формировании спортивной культуры были соотнесены с ВФСК ГТО. Респонденты (72%) считают, что Комплекс в определенной степени формирует спортивную культуру личности и общества, но явно уступает эффективному воздействию другой спортивной информации в своей привлекательности, зрелищности, информированности социума как со стороны СМИ, так и в информационно-образовательном пространстве вузов. На сайтах любых вузов можно найти немало интересных материалов о спортивной жизни университета, но материалы о ВФСК ГТО, о достижениях студентов на этом направлении работы спортивных клубов и кафедр физического воспитания представлены редко, фрагментарно и не привлекают внимание пользователей.

Выводы. Резюмируя изложенное правомерно отметить следующие основные положения:

- необходимо принять действенные, эффективные меры по коррекции мотивации студентов вузов в отношении ВФСК ГТО; необходима только совместная работа вузов, региональных органов управления физической культурой и спортом, Министерства спорта, Министерства науки и высшего образования;
- следует принципиально изменить освещение ВФСК ГТО в центральных и региональных СМИ, в информационно-образовательном пространстве вузов, т.к. оно не просто недостаточно, но и проигрывает в формате, в качестве подачи материалов;
- важно активизировать работу по поиску инновационных форм работы в отношении Комплекса, т.к. Фестивали ГТО и другие традиционные формы работы не изменяют низкий уровень мотивации студентов на этом направлении физкультурной и спортивной работы вузов.

Библиографический список:

1. Кабачков, В.А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран / В.А. Кабачков, Э.А. Зюрин, М.Д. Осминин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 52–55.
2. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №5. – С. 36-41.
3. Манжелей, И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды вуза / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №12. – С. 24–27.
4. Столяров, В.И. Теоретические основы спортивной культуры студентов: монография / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов / ред. канд. филос. наук Е.В. Стопникова. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во «Университетская книга», 2011. – 234 с.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996 – р. [Электронный ресурс] – URL: consultant.ru>Документы>cons_doc_LAW_180402... (дата обращения 15 февраля 2020 года)

6. Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 1. С. 100–103.

ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

*Касьяненко А. Н., старший преподаватель, sportakadem@inbox.ru
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)
Россия, Ростов-на-Дону*

Аннотация: В этой статье рассмотрены качества, которые формируются у человека во время занятий спортом и как эти качества влияют на социализацию личности и развитию его интеллектуального мышления. Был проведен анализ различных видов спорта и подведен итог, что занятия спортом — это значимая часть социализации человека, которая может играть важную роль в его дальнейшей жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социализация, личность, качества, интеллект, умственные навыки.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SOCIALIZATION OF PERSONALITY

*Kasyanenko A.N., Senior lecturer, sportakadem@inbox.ru
Rostov State University of Economics
Russia, Rostov-on-Don*

Abstract: This article examines the qualities that are formed in a person during sports and how these qualities affect the socialization of personality and the development of his intellectual thinking. The analysis of various types of sports was carried out and summed up that sports are a significant part of a person's socialization, which can play an important role in his further life.

Keywords: physical culture, sport, socialization, personality, qualities, intelligence, mental skills.

Введение. Занятие спортом занимают особое место в социализации личности. Занятия спортом влияют на физическое и психологическое состояние. При занятии физической культурой у человека вырабатывается гормон радости, который соответственно влияет на состояние человека. В итоге, занятие физической культурой могут влиять на настроение человека, и его дальнейшую социализацию. Что означает понятие личности? «Личность» -это человек, который прошел определённые этапы социализации, личностью. Становятся только в конце процесса социализации. «Личность» отражает то, что в каждом человеке отражаются социально значимые черты, которые приобретает человек в процессе социализации

Актуальность: в настоящее время занятия физической культурой очень актуальны и с каждым разом становятся все популярнее среди молодежи, и поэтому особую значимость составляет выделение тех качеств, которые помогают человеку в

процессе социализации, и обозначение того, как спорт помогает в развитии этих качеств в детях и молодежи.

Цель: выделить основные факторы, влияющие на социализацию личности.

Задачи:

1. Изучить литературы по теме;
2. Обработать данные и систематизировать их;
3. Определить значимость физической культуры в социализации личности.

Научная новизна: раньше не изучалась взаимосвязь социализации и спорта. Но в последнее время эта тема становится все больше актуальной. Потому что занятия спортом перерастают в нечто большее, чем просто физическая нагрузка во время обучения в школе или университете. И спортом занимаются не только спортсмены, а люди, для которых спорт является хобби и способом занять свободное время.

Причиной того, что спорт становится все популярнее и популярнее является то, что люди замечают, какую пользу несут в себе занятия спортом и вообще физическая деятельность. Кроме того, что в процессе наш организм укрепляется и наше физическое состояние улучшается. Спорт также влияет на умственную деятельность, а также вырабатываются навыки необходимые для социализации личности. Спорт на сегодняшний день – один из главных факторов, который способствует формированию здоровой личности.

При этом во время занятий спортом мы улучшаем не только наше физическое состояние, но и вырабатываются качества личности и характера. Например, целеустремлённость, стойкость, терпение, сила воли, выносливость. Человек преодолевая трудности становится все более устойчив к жизни и жизненным испытаниям. Добиваясь поставленных целей в спорте он учится добиваться целей и в других сферах своей жизни. Кроме того, для занятий спортом необходимы терпение и силы воли, чтобы не бросить начатый непосильный труд, а эти качества необходимы в жизни, например, во время учёбы.

Возьмем любые соревнования по физической культуре, они помогают ребенку сформировать психологическую обстановку, выработать качества личности. Во время соревнований появляется дух конкуренции, и ребенок начинает понимать, что чтобы победить, надо работать. Также формируются определенные отношения с другими участниками соревнований, формируются личностные связи, появляется еще один опыт общения с людьми, человек находит людей по своим интересам.

Занятие спортом не просто необдуманное движение мышц и конечностей. Также для занятий спортом необходимы мозги. В этом плане может сказать, что спорт развивает не только физически, но и умственно. Взять к примеру любой спорт: футбол. В футболе необходимо рассчитывать все ходы игроков, схему действий соперника, рассчитать удар, угол при котором мяч попадает в ворота, с какой силой надо ударить, чтобы передать его другому игроку и не промахнуться. Из этого следует, что без определенных мыслительных процессов, футболист не сможет забить мяч в ворота. Добавим к этому еще и то, что нужно запомнить определенное количество правил, чем не тренировка для памяти? Именно поэтому в высших учебных заведениях и в школах огромное влияние уделяется развитию «интеллектуальных» видов спорта, таким как настольный теннис, баскетбол, легкая атлетика, шахматы. Говоря о шахматах, которые тоже входят в определите спорт. Шахматы-это лучший способ развить мышление человека, его способность к дальновидности и стратегическому принятию решений.

Другой аспект, который влияет на социализацию человека- это работа в команде. Спорт учит работать в команде, взаимодействовать с людьми, доверять и понимать их. В дальнейшем этот опыт пригодится любому человеку так как работа в команде важна для выполнений заданий по учёбе или работе, или просто во время какой-то важной встречи. Кроме того, это значимый опыт, который ты запоминаешь и можешь применить в любое время.

Психологи выявили, что волевые качества, которые необходимы человеку для успешной социализации и жизни, а это целеустремленность, решительность и смелость, формирует с помощью занятий спортом.

Также не следует забывать об агентах социализации, которые появляются во время занятий спортом. В первую очередь это тренер, который руководит процессом и помогает в достижении результатов, в результате появляется ещё один агент социализации, который влияет на формирование личности. Ну и конечно же появляются друзья по команде, которые тоже выполняют свою роль в развитии личности. И конечно родители, они не новые агенты, но тоже вносят в клад в развитие именно спортивных качеств ребенка, помогая создавать условия для занятий, определенными видами спорта.

Заключение. Можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт – это не только эффективный фактор развития физических качеств личности, но еще и проявление процесса социализации и формирования здоровой личности. Качества, которые вырабатываются при занятиях спортом, помогают формировать будущее человека. Способность зарабатывать, найти друзей, построить семью- это все человек может достигнуть с помощью тех качеств, которые он получает благодаря спорту. Таким образом, спорт занимает важную часть в социализации личности. Спорт всесторонне развивает личность и формирует определённый стиль жизни.

Библиографический список:

1. Азарова Р.И., Досуг современной молодежи / Москва, 2003. – 24 с.;
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта (учебное пособие) / Москва, 2000. – 288 с.;
3. Ильин Е.П., Психология спорта / Питер, 2008. – 388 с.;
4. Пилоян Р.А., Мотивация спортивной деятельности / Москва, 2004. – 314 с.;
- Виноградова Н.Д., Морально-волевые качества личности / Москва, 2007. – 41 – 65 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ БИНАРНЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Кизиляева Е.Ю., kitya-kizilyaeva@rambler.ru,
Барышникова Т.В., tatyana-barishnikowa@yandex.ru,
ГБОУ школа 98,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности проведения бинарных уроков физической культуры на примере ГБОУ школы 98 Калининского района Санкт-Петербурга. Нами были разработаны и проведены бинарные уроки физической культуры со следующими предметами: биологией, английским языком и музыкой. В работе охарактеризованы особенности организации к проведения бинарных уроков, определена их актуальность для формирования межпредметных связей. Изучена деятельность учителей различных предметов, проводящих бинарный урок. Особенности их подготовки, непосредственного проведения и подведения итогов урока. Рассмотрена деятельность учащихся на уроке, их отношение к бинарным урокам. Доказано, что бинарные уроки позволяют повысить мотивацию школьников, сформировать интерес к изучаемым предметам. А учителя, проводящие данный урок лучше изучают материал другого предмета, что положительно влияет на учебный процесс в целом.

Ключевые слова: бинарный урок, урок, физическая культура, школьники.

ORGANIZATION AND CONDUCT OF BINARY PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Kizilyaeva E.Yu., katya-kizilyaeva@rambler.ru,
Baryshnikova T.V., tatyabarishnikowa@yandex.ru,
School 98,
Russia, St.Petersburg*

Abstract. This article discusses the features of conducting binary physical education lessons on the rise of school 98 St. Petersburg. We have developed and conducted binary physical education lessons with the following subjects: biology, English and music. The features of the organization for conducting binary lessons are characterized. Their relevance for the formation of interdisciplinary connections is determined. The activity of teachers of various subjects conducting a binary lesson was studied. Features of their preparation, conduct and summing up the lesson. The activity of students in the lesson is considered. It has been proven that binary lessons can increase the motivation of schoolchildren, form interest in the subjects being studied. Teachers conducting this lesson are better at studying the material of another subject. This has a positive effect on the learning process as a whole.

Keywords: binary lesson, lesson, physical culture, schoolchildren.

Введение. В настоящее время ограниченность учебного времени и новое качество образования диктуют учителю необходимость поиска путей к использованию новых технологий и сотрудничеству. Значительную роль в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных школ играют межпредметные связи. Осознана необходимость обучению универсальным учебным действиям. Для чего актуально применение бинарных уроков. На наш взгляд, возможно проведение бинарных уроков физической культуры со всеми предметами, входящими в школьную программу [1 - 3]. В данной статье рассмотрены бинарные уроки физической культуры с английским языком, биологией и музыкой.

Цель исследования: изучить особенности проведения бинарных уроков физкультуры в школе.

Задачи исследования:

1. Спроектировать содержание бинарных уроков физической культуры со следующими предметами: английским языком, биологией и музыкой.

2. Изучить результаты организации и проведения бинарных уроков физической культуры в школе на примере 5 - 8 классов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и документальных источников, педагогический эксперимент, опрос, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Исследование проведено на базе ГБОУ школы 98 Калининского района Санкт-Петербурга. В нём приняли участие учащиеся двух 5 классов и двух 8 классов. Всего 87 школьников. 5 учителей: 2 учителя физической культуры, учитель биологии, английского языка и музыки. В целях определения актуальности и формирования содержания бинарных уроков нами был проведен опрос специалистов. В нём приняли участие 30 респондентов (учителей физической культуры и профессорско-преподавательского состава РГПУ им А.И. Герцена и НГУ им. П.Ф. Лесгафта). Согласно данному опросу, бинарные уроки для учащихся средней и старшей школы, обеспечивают достижение метапредметных результатов через осуществление межпредметных связей. отмечено, что при проведении урока важно соблюдение единого подхода к рассмотрению возникающих проблем и единства требований со стороны учителей, проводящих урок. При планировании бинарного урока необходимо

учитывать соответствие тем, которые должны дополнять друг друга и демонстрировать существующие теоретические и практические связи между изучаемыми предметами. При планировании урока осуществляется совместная подготовка учителей, подробное изучение материала двух предметов, входящих в урок. Разработка единого плана - конспекта урока.

В ходе проведения бинарного урока учителя должны добиться достижения поставленных целей и задач. По его окончанию сделать совместные выводы и оценить работу школьников.

В 2021 - 2022 учебном году нами были разработаны и проведены следующие бинарные уроки. Все уроки были проведены в спортивном зале.

Физкультура и английский язык. 5 класс. Учитель английского языка дублировал команды учителя физической культуры на английском языке. Для обеспечения доступности учебного материала в случае необходимости выполнялся показ и повторение команд. Дети познакомились со спецификой спортивной терминологии, совершенствовали свои навыки в области разговорного английского языка. Что актуально для нашей школы с углублённым изучением английского языка.

Физическая культура и биология. 8 класс. Совмещены темы по развитию скоростносиловых качеств и кровообращению. Учителя дополняли друг друга, руководствуясь обширными знаниями и личным опытом в своих предметных областях. В процессе урока учащиеся познакомились с особенностями определения ЧСС до и после физической нагрузки. Успешно выполнили практическую работу.

Физическая культура и музыка. 5 класс. На уроке гимнастики применено музыкальное сопровождение из произведений, входящих в программу по музыке. Под которое школьники успешно выполнили разминку и акробатические комбинации.

Выводы

1. В процессе работы нами определена возможность проведения бинарных уроков физической культуры со всеми предметами, входящими в школьную программу. Спроектировано содержание бинарных уроков физической культуры со следующими предметами: английский язык, биология и музыка.

2. Апробация разработанных бинарных уроков показала их эффективность и актуальность. Школьники на практике рассмотрели межпредметные связи, определили возможность применения в жизни комплекса знаний, умений и навыков, полученных на данных уроках. Согласно опросу, у школьников повысился интерес и мотивация к изучению предметов, входящих в бинарные уроки. Учителя получили знания в области содержания программного материала предметов, с которыми необходимо устанавливать связи.

В дальнейшем, мы планируем применение результатов исследования для совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе, успешного сотрудничества и наставничества.

Библиографический список:

1. Лосев, К.В. Бинарные методы в структуре обучения и развития студентов высшей школы / К.В. Лосев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2016. – № 2. – С. 33–45.

2. Овчинников В.А., Бинарные занятия, как инновационная форма обучения/ В.А. Овчинников, Д.А. Новохатский, С.А. Жарков С.А., Д.В. Егоренков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 11(177) – 2019. - С.321 - 325

3. Шилина, Т.А. Бинарный урок как эффективный способ формирования у учащихся целостного восприятия мира / Т.А. Шилина, Г.В. Воронкова // Концепт. – № Т1. – 2013. – С. 116–121.

ВОСПРИЯТИЕ НЕТРЕНИРОВАННЫМИ ДЕВУШКАМИ-СТУДЕНТКАМИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

*Козлов А.В., к.п.н, доцент, kozlov-av@ranepa.ru,
Бударников А.А., к.п.н., доцент, budarnikov-a@ranepa.ru,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации,
Россия, Москва,
Лахина Е.М., lahina83@yandex.ru, преподаватель,
Оренбургский государственный университет,
Россия, Оренбург*

Аннотация: В статье затрагивается реализация силового фитнеса в учебном предмете «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Авторы представили различия в реакции воспринимаемой тренировочной нагрузки (RPE) девушками при самостоятельно выбранной интенсивностью упражнений и с заданной преподавателем интенсивностью. Определено, что нетренированные студенты могут не выбирать соответствующую интенсивность для развития мышечной силы и гипертрофии. Рекомендуется информировать нетренированных девушек об их неверных представлениях и стереотипах о занятиях с отягощениями, которые не позволяют им применять соответствующие тренировочные нагрузки, необходимые для улучшения мышечной силы и гипертрофии. Следует использовать оценку воспринимаемого усилия при выполнении упражнений с отягощениями, чтобы помочь неподготовленным студентам более эффективно определять и самостоятельно регулировать соответствующую интенсивность упражнений с отягощениями. Сделаны выводы, что если интенсивность упражнений с отягощениями воспринимается как слишком сложная, неподготовленные люди могут счесть это упражнение неприятным или слишком сложным и впоследствии прекратить занятия. Следовательно, изучение аффективных, когнитивных и перцептивных реакций, испытываемых нетренированными людьми во время занятий упражнениями с отягощениями различной интенсивности, может помочь в разработке программы учебных занятий с отягощениями для девушек студенческого возраста.

Ключевые слова: силовой фитнес, тренировочная нагрузка, физическая культура в вузе, шкала RPE Борга.

PERCEPTION BY UNTRAINED FEMALE STUDENTS OF THE TRAINING LOAD OF EXERCISES WITH WEIGHTS

*Kozlov A.V., PhD, associate professor,
Budarnikov A.A., PhD, Associate Professor, budarnikov-a@ranepa.ru,
Russian Academy of National Economy
and Public Administration under the President of the Russian Federation,
Russia, Moscow,
Lakhina E.M., lahina83@yandex.ru, lecturer,
Orenburg State University
Russia, Orenburg*

Abstract: The article touches upon the implementation of strength fitness in the academic subject "Elective courses in physical culture and sports". The authors presented differences in the response of the perceived training load (RPE) by girls with independently selected intensity of

exercises and with the intensity set by the teacher. It is determined that untrained students may not choose the appropriate intensity for the development of muscle strength and hypertrophy. It is recommended to inform untrained girls about their misconceptions and stereotypes about classes with weights that do not allow them to apply the appropriate training loads necessary to improve muscle strength and hypertrophy. An assessment of perceived effort should be used when performing exercises with weights to help untrained students more effectively identify and independently regulate the appropriate intensity of exercises with weights. It is concluded that if the intensity of exercises with weights is perceived as too difficult, unprepared people may find this exercise unpleasant or too difficult and subsequently stop classes. Consequently, the study of affective, cognitive and perceptual reactions experienced by untrained people during exercises with weights of varying intensity can help in the development of a program of training sessions with weights for girls of student age.

Keywords: strength fitness, training load, physical culture at the university, Borg's RPE scale.

Введение. Педагогическая работа в тренажерном зале учебного заведения имеет отличительные особенности по сравнению с другими видами физкультурных активностей. Преподаватель, например, игровых видов спорта имеет заданную программу обучения, физической и технической подготовки, контрольных зачетных нормативов. В тренажерном зале, достаточно проблематично реализовывать учебный процесс, в связи с направленностью силовых упражнений на индивидуализированное обучение, а также субъективным восприятием студента физической нагрузки силовых упражнений [1; 5]. Вместе с этим, воспринимаемая нагрузка студентом во время выполнения силовых упражнений может влиять на его мотивацию и регулярное участия в физической активности [3].

Строго дозированная нагрузка физических упражнений приносит пользу здоровью и физической форме и одновременно создает соответствующее чувство восприятия усилия. Низкая интенсивность выполнение упражнений приводит к чрезмерным или недостаточным уровням нагрузки, что может вызывать у студента отвращение или скуку, а в впоследствии увеличивать пропуски занятий [2; 4].

К сожалению, поиск отечественных научных работ по теме статьи показал, что ранее не проводились исследования по сравнению различий в оценках воспринимаемой тренировочной нагрузки, зарегистрированных во время занятий с отягощениями, выполняемых с самостоятельно выбранной интенсивностью и установленной преподавателем интенсивностью.

Цель исследования: основной целью данной статьи является изучение различий в реакции воспринимаемой тренировочной нагрузки (RPE) девушками при самостоятельно выбранной интенсивностью упражнений и с заданной преподавателем интенсивностью.

Методы исследования. В работе мы использовали анализ научных публикаций, отражающие методики учебной работы со студентами. Для сбора данных по теме исследования был проведен поиск в базах данных cyberleninka.ru, elibrary.ru, scholar.google.com и другие. Применяли методы проектирования физической нагрузки, наблюдения, шкалу оценки воспринимаемой нагрузки Борга (RPE), протокол оценки учебного занятия.

Результаты исследования. Тренировочная нагрузка во время интенсивных упражнений с отягощениями состоит из двух основных компонентов: величины поднятого сопротивления и количества выполненных повторений. В учебных изданиях представлено, что программы упражнений с отягощениями, включающие тренировочную нагрузку в 70–80 % или более от индивидуального 1-повторного максимума (1 ПМ), эффективны для увеличения мышечной гипертрофии и силы. Однако в ряде исследований показано, что нетренированные юноши и девушки на

занятиях силовыми упражнениями выбирают нагрузку менее 60 % от 1 ПМ. Таким образом, нетренированные люди, как правило, выбирают тренировочные нагрузки с отягощениями, которые недостаточны для мышечной гипертрофии или увеличения силы. Выбор подходящей интенсивности тренировок может быть особенно проблематичным для нетренированных девушек, которые только начинают заниматься силовыми упражнениями. То есть, нетренированные студентки могут с большей вероятностью не захотеть самостоятельно выбирать тренировочные нагрузки, достаточные для улучшения мышечной формы, из-за неверных представлений о тренировках с отягощениями, таких как, опасение по поводу повышенного риска травм или боязни нарастить слишком большую мышечную массу в результате тренировок с более тяжелыми нагрузками [1; 2; 6].

В настоящее время, мало что известно о воспринимаемом тренировочной нагрузке и напряжении, которые нетренированные девушки предпочитают выполнять во время самостоятельных упражнений с отягощениями. Вполне возможно, что тренировочная нагрузка, рекомендованная в традиционных методиках по тренировкам с силовыми упражнениями, вызывает восприятие усилий, которые не являются репрезентативными для нетренированных людей. Такие занятия могут восприниматься как слишком трудоемкие. Тем не менее, также возможно, что нетренированные девушки, которые выбирают слишком легкую тренировочную нагрузку во время силовых упражнений с отягощениями, не получают улучшения в желаемых аспектах мышечной подготовки, и в результате отсутствие прогресса может впоследствии подорвать их мотивацию продолжать тренировки с отягощениями.

Двадцать студенток бакалавриата (средний возраст — 19,3 лет) ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» и 10 студенток бакалавриата (средний возраст — 18,7 лет) ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет» вызвались участвовать в настоящем исследовании. Каждый участник прошел месячный вводный курс силовых тренировок во время проведения исследования. Все добровольцы сообщали о регулярных занятиях физической культурой в прошлом, но не имели опыта упражнений с отягощениями до зачисления на курс силовых тренировок. Чтобы изучить различия в восприятии у нетренированных девушек студенческого возраста тренировочной нагрузки, используемой в упражнениях с отягощениями с заданной преподавателем и самостоятельно выбранной интенсивностью, на первоначальном этапе, мы провели тестирование всех испытуемых на 1 ПМ в жиме штанги лежа на горизонтальной скамье на силовом тренажере Смита.

Затем провели 4 занятия, в программу которых входили: базовое упражнение «жим штанги лежа на горизонтальной скамье» на силовом тренажере Смита, 2 вспомогательных упражнения на развитие силы мышц рук и 3 упражнения на развитие силы мышц ног. При этом на 1 и 2 занятия каждая участница выполнила 3 подхода по 10 повторений с 2-минутным интервалом между подходами на восстановление, используя 75 % своего индивидуального 1 ПМ (установленная преподавателем интенсивность). На 3 и 4 занятия с отягощениями участницам было разрешено самостоятельно выбирать тренировочную нагрузку для каждого подхода упражнения и интервал между подходами на восстановление. Воспринимаемая тренировочная нагрузка, оценивалась в каждом подходе. Занятия проходили в разные дни в утреннее время с интервалом не менее 48 часов.

Интенсивность 75 % от индивидуального 1 ПМ участника была выбрана потому, что хорошо известно, что она эффективна для улучшения мышечной гипертрофии и силы, а также потому, что эта интенсивность упражнений с отягощениями обычно безопасна для нетренированных людей. Во время самостоятельного выбора интенсивности испытуемых проинструктировали выбрать подходящее сопротивление

тренажера, которое было бы удобным для выполнения, но при этом обеспечивало бы хорошую тренировку. Таким образом, в отличие от занятий, на которых была предписана преподавателем конкретная тренировочная нагрузка, испытуемым разрешалось выбирать нагрузку, поднимаемую в каждом подходе, и регулировать нагрузку в любой момент во время самостоятельно выбранного подхода. Воспринимаемая нагрузка оценивалась после завершения каждого подхода, а интенсивность тренировочной нагрузки каждого подхода было получено путем записи количества использованного сопротивления и количества выполненных повторений.

Воспринимаемая тренировочная нагрузка была получена после каждого подхода во время сеансов упражнений с отягощениями с использованием модифицированной шкалы Борга. Участницам были предоставлены четкие письменные и устные инструкции о том, как измерить их общий уровень ощущения усилий [7].

Индивидуальное восприятие нагрузки по шкале RPE Борга предполагает суждения студента от мнения «Никакого напряжения вообще, расслаблен», оцениваемое в 6 баллов, до мнения «Максимальное напряжения», оцениваемое в 20 баллов. Оценка проводилась на каждом занятии, после выполнения каждого подхода. Ответы воспринимаемой тренировочной нагрузки во время упражнений с отягощениями обобщены в таблице 1, а описательная статистика использованного сопротивления и выполненных повторений представлена в таблице 2.

Таблица 1.

Воспринимаемая тренировочная нагрузка во время упражнения жима штанги лежа на горизонтальной скамье по шкале Борга.

	Заданная преподавателем интенсивность		Самостоятельный выбор интенсивности	
	восприятие нагрузки по шкале RPE Борга (балл)			
	1 занятие		3 занятие	
Подход 1	17,8		13,7	
Подход 2	15,3		14,9	
Подход 3	18,2		12,4	
	2 занятие		4 занятие	
Подход 1	17,4		13,8	
Подход 2	16,0		14,6	
Подход 3	17,7		11,8	

Таблица 2.

Выполнение тренировочной нагрузки в жиме штанги лежа на горизонтальной скамье.

	Заданная преподавателем интенсивность		Самостоятельный выбор интенсивности	
	Вес снаряда	Количество повторений	Вес снаряда	Количество повторений
	1 занятие		3 занятие	
Подход 1	10,5	8,9	2,5	10
Подход 2	10,5	8,5	3,625	8,55
Подход 3	10,5	8,1	3,875	8,1
	2 занятие		4 занятие	
Подход 1	10,5	8,8	2,5	9,4
Подход 2	10,5	8,7	3,375	8,95
Подход 3	10,5	8,4	4,25	8,35

Настоящие результаты показали, что нетренированные женщины студенческого возраста предпочитают использовать более легкое сопротивление, выполнили больше повторений и сообщили о более низкой воспринимаемой тренировочной нагрузке во время упражнения с сопротивлением при самостоятельно выбранной интенсивности. Девушки использовали сопротивление, как правило, меньше 50 % (средние данные: от минимума в 2,5 кг. до максимума в 4,25 кг.) от 75 % (10,5 кг.) их индивидуального 1 ПМ.

Кроме того, было обнаружено, что тренировочная нагрузка увеличивается в разных подходах, тогда как количество выполненных повторений уменьшается от 1-го к 3-му подходам во время упражнения с сопротивлением при самостоятельно выбранной интенсивности. Взятые в совокупности, эти результаты показывают, что интенсивность, используемая в традиционных предписаниях упражнений с отягощениями, может не отражать уровень напряжения или тренировочной нагрузки, которую выбирают нетренированные женщины, когда им разрешено самостоятельно выбирать интенсивность силовых упражнений. Учитывая, что результаты настоящего исследования предполагают, что нетренированные женщины не выбирают интенсивность достаточную для эффективного улучшения мышечной гипертрофии или силы, полученные данные, имеют ряд важных последствий.

Во-первых, важно, чтобы преподаватели, работающие в тренажерном зале, понимали, что нетренированные студенты могут не выбирать соответствующую интенсивность для развития мышечной силы и гипертрофии. Вполне возможно, что некоторые неподготовленные участники могут счесть традиционные предписания силовых тренировок 70—80 % от 1 ПМ или 6—12 ПМ слишком тяжелыми. Отсутствие прогресса из-за неправильного выбора интенсивности может подорвать мотивацию студентов продолжать занятия с отягощениями и впоследствии вообще привести к смене вида физкультурно-спортивной активности. Разработка программы учебных занятий, основанных на внедрении разумного прогресса в тренировках, адаптированного к индивидуальным физическим возможностям и предпочтениям в отношении физической нагрузки, может помочь оптимизировать улучшение мышечной силы и гипертрофии нетренированного студента без ущерба для его мотивации продолжать занятия с отягощениями.

Во-вторых, также важно, чтобы преподаватели, работающие в тренажерном зале, информировали нетренированных девушек об их неверных представлениях и стереотипах о занятиях с отягощениями, которые не позволяют им применять соответствующие тренировочные нагрузки, необходимые для улучшения мышечной силы и гипертрофии. Многие студентки могут выбирать более легкие тренировочные нагрузки из-за опасений стать слишком мускулистыми, мужественными и такие опасения, как правило, мешают им добиться прогресса в достижении своих целей в занятиях с отягощениями.

В-третьих, преподаватели могут использовать воспринимаемое усилие, чтобы помочь неподготовленным студентам более эффективно определять и самостоятельно регулировать соответствующую интенсивность упражнений с отягощениями. Включение оценки воспринимаемой тренировочной нагрузки на первых занятиях с отягощениями может способствовать развитию приверженности у новичков к силовым упражнениям.

Выводы. Таким образом, основной вывод этого исследования показывает, что реакция воспринимаемой тренировочной нагрузки значительно различаются во время упражнений с отягощениями, выполняемых установленной и самостоятельно выбранной интенсивностью среди нетренированных девушек.

Учитывая, что воздействие физической нагрузки могут влиять на то, насколько благоприятно люди воспринимают упражнения, настоящие результаты могут иметь важные последствия для систематических занятий упражнениями с отягощениями. В

частности, если интенсивность упражнений с отягощениями воспринимается как слишком сложная, неподготовленные люди могут счесть это упражнение неприятным или слишком сложным и впоследствии прекратить занятия. Следовательно, изучение аффективных, когнитивных (т. е. самооффективности и воспринимаемой компетентности) и перцептивных (т. е. боли и одышки) реакций, испытываемых нетренированными людьми во время занятий упражнениями с отягощениями различной интенсивности, может помочь в разработке программы учебных занятий с отягощениями для девушек студенческого возраста

Библиографический список:

1. Голубева, Г. Н. Сравнительный анализ различных вариантов силовых тренировок по предмету элективной физической культуры в ВУЗе / Г.Н. Голубева, А.И Голубев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 12 (202). — С. 105—109
2. Доронцев, А. В. Методические особенности планирования уровня физической нагрузки при занятиях функциональным фитнесом / А. В. Доронцев, Л. Н. Порубайко, Н. А. Зинчук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 6(208). — С. 130—135
3. Зулаев, И. И. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Атлетическая гимнастика): структура и содержание / И. И. Зулаев // LegalTech: научные решения для профессиональной юридической деятельности: Сборник докладов IX Московского юридического форума. В 4-х частях, Москва, 14—16 апреля 2022 года. Том Часть 1. — Москва: Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2022. — С. 281—285
4. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 5 (195). — С. 126—131
5. Федякина, Л.К. Обоснование методики применения тренажеров в регламентированных занятиях со студентами вуза / Л.К. Федякина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 1 (83). — С. 146—152
6. Focht, Brian C. Affective responses to acute resistance exercise performed at self-selected and imposed loads in trained women / Brian C. Focht; Matthew J. Garver; Joshua A. Cotter; Steven T. Devor; Alexander R. Lucas; Ciaran M. Fairman // Journal of Strength and Conditioning Research — November 2015. — 29(11). — P. 3067—3074
7. Helms, E.R. Application of the repetitions in reserve-based rating of perceived exertion scale for resistance training / E.R. Helms, J. Cronin, A. Storey, M.C. Zourdos // Strength Cond J. — 2016 Aug. — 38(4). — P. 42—49

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Конькова С.И., аспирант, swetakon@yandex.ru,
НИ Томский Государственный Университет,
Россия, Томск*

Аннотация: в статье рассматривается отношение к вопросам здоровья и занятиям физической культурой студентов, которое представляет собой интересную область изучения. От того какими взглядами обладают студенты, как будущие специалисты, значительно зависит отношение общества к своему здоровью как актуальной ценности, а значит, и к профилактике и ведению здорового образа жизни. Состояние здоровья обучаемых в значительной мере зависит от их физического состояния, от отношения к занятиям физической культурой и спортом. В статье

изучается мнение студентов НИ ТГУ (г. Томск) по поводу вузовских занятий физкультурой, выявляются причины пропусков занятий и нежелания заниматься спортом в вузе. Также в публикации затрагивается проблема формирования интереса у студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: здоровье студентов, студенческий спорт, физкультура в вузе.

STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*Konkova S.I., postgraduate student, swetakon@yandex.ru
NI Tomsk State University
Russia, Tomsk*

Abstract: The article deals with students' attitudes towards health and physical education, which is an interesting area of study. The attitudes of students, as future professionals, significantly determine the attitude of society to their health as a relevant value and, therefore, to prevention and leading a healthy lifestyle. The state of health of students largely depends on their physical condition and attitude towards physical education and sports activities. The paper studies the students' opinions on the university physical education classes, reveals the reasons for missing classes and unwillingness to do sports in high school. The publication also discusses the problem of developing students' interest in sports.

Key words: students' health, student sports, university physical education.

Цель исследования: выяснить причины пропусков занятий физической культуры студентами.

Методы исследования: анкетирование и опрос 76 студентов 1 курса разных факультетов НИ ТГУ (г. Томск)

Введение. Возможность сохранять и укреплять здоровье студентов с помощью физической культуры в полной мере может реализовываться в вузе. Ответственность за практическое оздоровление студентов, формирование у них ценности физической культуры и здорового образа жизни возлагается на отделение физической культуры и спорта. Важно, чтобы за время обучения в вузе студенты имели возможность и желание заниматься тем видом физической активности, который им подходит [4].

Уровень физкультурно-спортивной активности населения во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно провести анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Для этой цели был проведен опрос 76 студентов 1 курса разных факультетов НИ ТГУ с целью выяснения причин, по которым студенты не посещают занятия физкультуры в вузе.

Но перед тем как приступить к рассмотрению полученных данных в ходе опроса, выясним причину низкого интереса студентов к занятиям физкультуры. Студенты – это бывшие выпускники школы. Регулярные занятия спортом не сиюминутная привычка, на ее формирование необходимо время и положительные подкрепленные результаты. С поступлением в школу у ребенка двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников и студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Современные школьники мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений как функционального, так и органического характера в состоянии детского здоровья (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические

состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Между тем опыт многочисленных наблюдений и специальных исследований свидетельствует, что на всех этапах детского возраста систематические занятия физическими упражнениями оказывает огромное влияние на правильное морфологическое формирование, физическое развитие и функциональное совершенствование организма [2]. Но на деле мы видим обратную ситуацию. Школьники и студенты не видят ценности в занятиях физической культурой и спортом. Но именно учеба в вузе может изменить эту ситуацию. Переходный период позади и донести ценности физической активности студентам становится проще. Именно в вузе у многих студентов закладывается устойчивая потребность в регулярной физической активности и здоровом образе жизни.

Чего мы хотим от студентов? Повысить их физическую подготовленность в рамках часов, отведённых обязательной программой? Как показывает практика возможности этого весьма ограничены. Или изменить отношение студентов к физической культуре – сформировать устойчивую потребность в самостоятельном систематическом использовании основных ценностей физической культуры. При такой трактовке цели «Физическая культура» становится многогранной дисциплиной, требующей овладения новыми знаниями о структуре основных (повседневных, ежеминутных) её ценностей, средствах и методах формирования потребностей в них, методик оценки уровня сформированных потребностей, методах контроля качества формирования потребностей и ряд других. Но для начала необходимо услышать самих студентов, узнать, в чем причина их нежелания посещать занятия физкультурой в вузе.

Результаты исследования. Опрос проводился в виде открытого вопроса «Почему, как вам кажется, студенты не посещают занятия физкультуры в вузе?», без выбора вариантов ответов. На этот вопрос студенты отвечали не шаблонными фразами или заготовленными вариантами ответов, а написали свое мнение по этому поводу.

По результатам проведенного опроса удалось выяснить, что большинство студентов не посещают занятия из-за отсутствия мотивации и недостаточной физической подготовленности. Многие называют причинами отказа от занятий – усталость, стресс, лень, недостаток времени, отсутствие интереса к занятиям спортом, неудобное расположение спортивных объектов. Также причинами были названы – большая загруженность по другим предметам, перегруженное расписание, из-за которого физкультура совпадает со временем проведения других дисциплин. Расписание составлено таким образом, что между парами нет времени вовремя прийти на занятия, а после переодеться и принять душ. Кроме этого, поводом пропускать занятия были обозначены - скудный выбор специализаций, однотипные занятия, из-за чего у некоторых обучающихся пропадает желания заниматься спортом в вузе. Некоторые респонденты высказали мнение о том, что не считают занятия физкультурой в вузе важными, не ставят их наравне с другими предметами, считают потерей времени. После нескольких пар студенты устают и не всегда имеют физические и моральные силы посещать занятия по физкультуре. Также во второй половине дня у некоторых студентов может быть какая-либо университетская активность (волонтерство, участие в мероприятиях и подготовка к ним, и пр.).

Также было озвучено негативное отношение преподавателей к студентам с недостаточной физподготовкой из-за чего студенты чувствуют себя неуверенно, а также строгой атмосферы на занятиях. Рядом с более успешными сверстниками, имеющими лучшую физическую подготовку, некоторые студенты чувствуют себя некомфортно.

Также студенты сообщили о негативных впечатлениях от физкультуры в школе и высказали мнение о том, что школа уже позади, они стали взрослыми и в вузе занятия физической культурой не актуальны, так как они не относятся непосредственно к их будущей профессии. Считают это пустой тратой времени. Также было высказано

мнение, что многие травмированы школьной программой, где учителя физкультуры не учат выполнять правильно упражнения, но при этом требуют выполнения нормативов.

Некоторые не видят смысла в занятиях физкультурой, не имеют личной заинтересованности, их здоровье и так в порядке, от физкультуры не видят пользы или результата, считают это пустой тратой времени. Именно поэтому многим приятней провести полтора часа в библиотеке за интересной книжкой, а не в спортивном зале. У некоторых студентов физические упражнения вызывают неприятные ощущения. Для того, чтобы терпеть мышечную боль, боль при растяжке или кардио упражнениях, нужен смысл, сильная мотивация, а у многих ее нет.

Кроме негативного отношения студенты обозначили массу положительных моментов в занятиях физкультурой в вузе. Среди которых названы -возможность развиваться, заниматься своим здоровьем, привести себя в более привлекательную, подтянутую форму, похудеть, накачать мышцы. Многие студенты отмечают необходимость в занятиях физкультурой в вузе, но при этом высказывают пожелание, чтобы они были для них полезны и приятны, так как студенты, которые поступили не на факультет физической культуры, не являются профессиональными спортсменами, и высказывают надежду, что спорт в вузе будет оздоравливающим. В студенческой среде ощущается недостаток знаний на эту тему и многие из них испытывают потребность в получении соответствующей информации.

Выводы. На формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим дня, двигательная активность, организация досуга, мотивация и постановка целей и т.д.). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.

Успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, а также повышением работоспособности студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта. Физическая культура в вузе может стать отличным эмоциональным опытом благодаря социальному взаимодействию, не говоря уже о формировании ценных навыков коммуникации, достижении большей эффективности при контакте с окружающими.

Занятия спортом помогают научиться поддерживать других, сопереживать, а также контролировать свои эмоции и поведение. Кроме этого, спорт формирует характер, учит дисциплине и преодолению трудностей. Участие в командных видах спорта способствует развитию коммуникабельности и умению сообща решать сложные задачи. Спорт спасает от негативных мыслей в тяжелых ситуациях, от нездоровых привычек, способствует преодолению стресса, помогает найти новых друзей. Настойчивость, выдержка и стремление к победе, а значит, и к достижению поставленной цели - важные черты, которые пригодятся студенту в дальнейшей жизни и профессиональной карьере. Донести эти ценности спорта – задача вуза.

Библиографический список:

1. Бешаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бешаева. 6-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 8/редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск БГУ, 2010. – 179 с
3. Евдокимов И.М. Отношение студентов к здоровью и лечению по мере обучения в связи с уровнем физической подготовленности: сборник трудов конференции. //

Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 июня 2021 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 257-259. – ISBN 978-5-907411-52-4.

4. Луконин, Ю.В. Формирование у студентов потребности в физической культуре и здоровом образе жизни / Ю.В. Луконин, Е.И. Шеенко; Алт. гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. – 220 с. ISBN 978-5-7568-0262-7

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗА ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

*Лигута В.Ф., к.п.н., профессор,
Лигута А.В. к.п.н., liguta01@mail.ru
Дальневосточный юридический институт МВД России,
Россия, Хабаровск*

Аннотация. В рамках общероссийского мониторинга физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений проанализированы результаты тестовых испытаний, характеризующих уровень развития двигательных способностей школьников 1-4 классов г. Хабаровска за период летних каникул. Установлено значительное снижение выносливости, гибкости и статической силовой выносливости. Показатели динамической силовой выносливости (отжимание, подъем туловища) фактически остаются на прежнем уровне, отмечено достоверное увеличение результатов скоростно-силового качества. Требуется внесение соответствующих корректив в процесс физического воспитания младших школьников при нахождении их на летнем отдыхе.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая подготовленность, динамика, период летних каникул

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN DURING THE SUMMER HOLIDAYS

*Liguta V.F., PhD, professor,
Liguta A.V., PhD, liguta01@mail.ru
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia
Russia, Khabarovsk*

Abstract. As part of the all-Russian monitoring of physical fitness of students of general educational institutions the results of tests characterizing the level of development of motor abilities of schoolchildren in grades 1-4 in Khabarovsk during the summer holidays have been analyzed. A significant decrease in endurance, flexibility and static strength endurance was established. Indicators of dynamic strength endurance (push-ups, lifting of the body) actually remain at the same level, a significant increase in the results of speed-strength quality was noted. It is required to make appropriate adjustments to the process of physical education of junior schoolchildren when they are on a summer vacation.

Keywords: junior schoolchildren, physical fitness, dynamics, summer holidays.

Введение. Совершенствование физической подготовленности школьников, как предусмотрено Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и программными документами физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, должна осуществляться в процессе освоения

учебного предмета «Физическая культура», организации внеурочной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных учреждениях и внеучебной деятельности.

Главными задачами физического воспитания школьников являются укрепление здоровья; обучение жизненно важным умениям и навыкам; развитие физических качеств, которые определяют не только уровень физической подготовленности, но и состояние здоровья детей и подростков, так как они непосредственно влияют на показатели физического и функционального развития ребенка [2,3].

В этой связи одним из важных компонентов, определяющих уровень здоровья школьников, является их двигательная активность, которая служит фактором адаптации функциональных систем к внешней среде. Кроме этого воздействие физических упражнений и двигательной активности влияет на интеллектуальное, психическое и социальное развитие детей. Особенно велика роль систематических занятий физическими упражнениями в период интенсивного роста и развития организма – в детском возрасте. Процесс физического воспитания детей должен осуществляться не только на уроках физической культуры и в ходе физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе, но и в трехмесячный летний каникулярный период с использованием различных средств и методов физической культуры [1,4]. Ведущую роль в формировании здоровья детей в этот период выполняет семья.

Цель работы состояла в выявлении особенностей динамики развития физических качеств, характеризующих физическую подготовленность младших школьников за летний каникулярный период.

Методы и организация исследований. В ходе проведения ежегодного мониторинга физической подготовленности учащихся общеобразовательных организаций Хабаровского края была проанализирована динамика средних результатов тестовых испытаний школьников начальных классов за период летнего отдыха.

Обработка результатов двигательных способностей учащихся общеобразовательных школ г. Хабаровска осуществлялась до и после летних каникул (в мае в конце учебного года и в сентябре в начале следующего учебного года).

Для диагностики скоростно-силовых качеств в рамках данных состязаний применяется прыжок в длину с места; выносливости – бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов – наклон вперед из положения сидя.

Всего с помощью специальной компьютерной программы проведена статистическая обработка тестовых результатов 3161 учащегося (1564 – мальчики и 1597 – девочки) из 20 общеобразовательных школ четырех муниципальных районов г. Хабаровска с выявлением средней величины (M), ошибки среднего (m) и достоверности различий по t – критерию Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты исследования. Анализ динамики исследуемых показателей физической подготовленности школьников начальных классов выявил, что силовая выносливость, оцениваемая нами по результатам отжимания в упоре лежа, за период летних каникул не изменилась ($>0,05$) (таблица 1).

В некоторых случаях наблюдается положительная динамика этого качества: у мальчиков после 1 (3,7%) и 3 (9,5%) класса, и у девочек после 3 (5,3%) класса, однако эти изменения статистически не достоверны ($>0,05$). В то же время, после летних каникул показатели скоростной силы у мальчиков и девочек улучшаются ($<0,05$), особенно четко это проявляется у школьников после 1 класса ($<0,01$).

Показатели выносливости мышц брюшного пресса, оцениваемые по подъему туловища, до и после каникулярного отдыха, как у мальчиков, так у девочек статистически не изменились ($>0,05$) и находятся примерно на одинаковом уровне (таблица 2).

Таблица 1
Динамика показателей силовой выносливости и скоростно-силовых качеств у школьников младших классов г. Хабаровска за период летних каникул

Тесты	Класс (сезон года)	Пол	Показатели (M±m)		Разница		t	p
			май	сентябрь	ед.	%		
Отжимание в упоре лежа (раз)	1 кл. (весна)	м	14,4±0,5	15,0±0,3	+0,6	+4,2	1,0	>0,05
	2 кл. (осень)	д	9,0±0,7	7,6±0,5	-1,4	-15	1,6	>0,05
	2 кл. (весна)	м	17,8±0,4	17,2±0,6	-0,6	-3,4	0,8	>0,05
	3 кл. (осень)	д	10,6±0,5	9,6±0,3	-1,0	-9,4	1,7	>0,05
	3 кл. (весна)	м	20,1±0,6	21,3±0,5	+1,2	+5,9	1,5	>0,05
	4 кл. (осень)	д	12,2±0,3	11,5±0,6	-0,7	-5,7	1,0	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	1 кл. (весна)	м	127,0±0,6	130,9±0,4	+3,9	+3,1	5,4	<0,01
	2 кл. (осень)	д	116,5±0,3	120,4±0,6	+3,9	+3,3	5,8	<0,01
	2 кл. (весна)	м	136,9±1,6	143,1±1,7	+6,2	+4,5	2,7	<0,05
	3 кл. (осень)	д	126,9±1,3	130,7±1,2	+3,8	+2,9	2,2	<0,05
	3 кл. (весна)	м	143,1±1,6	148,3±0,9	+5,2	+3,6	2,8	<0,05
	4 кл. (осень)	д	135,7±0,8	139,8±1,5	+4,1	+3,0	2,4	<0,05

Таблица 2

Динамика показателей выносливости мышц брюшного пресса и статической силовой выносливости мышц рук у школьников младших классов г. Хабаровска за период летних каникул

Тесты	Класс (сезон года)	Пол	Показатели (M±m)		Разница		t	p
			май	сентябрь	ед.	%		
Поднимание туловища (раз за 30 сек)	1 кл. (весна)	м	16,4±0,5	17,0±0,7	+0,6	+3,7	0,7	>0,05
	2 кл. (осень)	д	15,7±0,4	15,6±0,3	-0,1	-0,6	0,2	>0,05
	2 кл. (весна)	м	19,4±0,5	18,2±0,6	-1,2	-6,2	1,5	>0,05
	3 кл. (осень)	д	17,7±0,4	16,9±0,3	-0,8	-4,5	1,6	>0,05
	3 кл. (весна)	м	21,1±0,6	23,1±0,4	+2,0	+9,5	0,8	>0,05
	4 кл. (осень)	д	18,7±0,7	19,7±0,5	+1,0	+5,3	1,2	>0,05
Вис на перекладине (сек)	1 кл. (весна)	м	12,1±0,8	12,0±0,6	-0,1	-0,8	0,1	>0,05
	2 кл. (осень)	д	10,3±0,7	7,1±0,9	-3,2	-31	2,8	<0,05
	2 кл. (весна)	м	16,1±0,5	13,0±0,3	-3,1	-19	5,3	<0,01
	3 кл. (осень)	д	11,6±0,4	8,3±0,6	-3,3	-28	5,3	<0,01
	3 кл. (весна)	м	17,8±0,5	14,0±0,8	-3,8	-21	4,0	<0,01
	4 кл. (осень)	д	14,0±0,7	10,9±0,5	-3,1	-22	3,6	<0,01

Значительное ухудшение после летних каникул отмечается в проявлении статической силовой выносливости у школьников после 2 и 3 классов (<0,01). Исключение составляют показатели данного качества у мальчиков после 1 класса, где не выявлены достоверные изменения (>0,05).

Подобная закономерность выявлена при рассмотрении показателей гибкости и общей выносливости, которые ухудшаются у учащихся после окончания 1,2,3 классов (<0,05) (таблица 3).

Полученные результаты исследования свидетельствуют о недостаточно эффективной организации физического воспитания школьников начальных классов в период летнего отдыха, который должен способствовать укреплению здоровья за счет организованной двигательной деятельности, развитию физических качеств, развитию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, подвижными играми.

Таблица 3

Динамика показателей гибкости и общей выносливости у школьников младших классов г. Хабаровска за период летних каникул

Тесты	Класс (сезон года)	Пол	Показатели (M±m)		Разница		t	p
			май	сентябрь	ед.	%		
Наклон туловища вперед (см)	1 кл. (весна)	м	6,0±0,2	4,0±0,3	-2,0	-33	5,6	<0,01
	2 кл. (осень)	д	7,3±0,4	5,4±0,1	-1,9	-26	4,6	<0,01
	2 кл. (весна)	м	6,7±0,5	4,2±0,3	-2,5	-37	4,3	<0,01
	3 кл. (осень)	д	8,1±0,4	5,5±0,6	-2,6	-32	3,6	<0,01
	3 кл. (весна)	м	7,3±0,5	5,6±0,2	-1,7	-23	3,2	<0,05
	4 кл. (осень)	д	9,8±0,4	7,4±0,3	-2,4	-24	4,8	<0,01
Бег 1000 м (сек)	1 кл. (весна)	м	342,0±3,9	360,0±3,1	-18	-5,9	3,6	<0,05
	2 кл. (осень)	д	422,0±3,7	439,0±2,9	-17	-4,0	3,6	<0,05
	2 кл. (весна)	м	331,0±3,1	346,0±3,0	-15	-4,5	3,5	<0,05
	3 кл. (осень)	д	392,0±3,5	406,0±3,1	-14	-3,6	3,0	<0,05
	3 кл. (весна)	м	325,0±3,9	340,0±3,4	-15	-4,6	2,9	<0,05
	4 кл. (осень)	д	376,0±2,5	392,0±2,9	-16	-4,3	4,2	<0,01

Выводы

1. Физическая подготовленность всех возрастно-половых групп младших школьников г. Хабаровска за период нахождения их на летнем каникулярном отдыхе по показателям статической силовой выносливости, гибкости и, особенно, общей выносливости имеет тенденцию к ухудшению.

2. Показатели динамической силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища из положения лежа) после летних каникул у учащихся начальных классов не претерпевают существенных изменений. Выявлено только улучшение скоростно-силовых качеств у школьников к началу нового учебного года.

3. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости внесения соответствующих корректив в процесс физического воспитания младших школьников в период их нахождения на каникулярном летнем отдыхе. Следует более эффективно проводить организацию физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий со стороны органов управления образованием, физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций и клубов на муниципальном уровне по месту жительства учащихся с привлечением родителей для самостоятельных занятий физической культурой с детьми.

Библиографический список:

1. Барсук, О.К. Изменение параметров физической подготовленности детей во время летних каникул / О.К. Барсук, О.Н. Костюкова, В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 50.

2. Лигута, В.Ф. Оценка состояния кондиционной физической подготовленности школьников / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА. – 2016 – Вып. 53. – Ч. 4. – С. 42-53.

3. Лигута, В.Ф. Мониторинг многолетней динамики показателей физической подготовленности мальчиков, проживающих в разных средовых условиях, поступающих в первый класс / В.Ф. Лигута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161) – С. 151-155.

4. Семенов, Л.А. Общие тенденции изменения состояния кондиционной физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ до и после летних каникул /Л.А. Семенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 229-234.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Мартынов А.А. к.п.н., доцент, kpn -7@ yandex.ru,
Ильченко А.А. к.п.н., старший преподаватель, meeposhka@bk.ru,
Кулишов М. И., магистрант, lepskaya.katerina@yandex.ru,
Смирнова А.А. магистрант, nastya31052000@gmail.com,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. Физическая культура детей младшего школьного возраста – это наиболее благоприятный возраст для формирования двигательных способностей. В этом возрасте хорошо осваиваются новые движения и закрепляются ранее изученные упражнения.

«В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей» В младший школьный возраст благоприятный для развития координационных способностей. Однако нужно особое внимание уделять реакции и частоте движения.

Ключевые слова: Координация движений, особенности развития, физическая культура, младший школьный возраст, координационные возможности.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

*Martynov A.A., PhD, Associate Professor, kpn -7@ yandex.ru,
Ilchenko A.A., PhD, senior lecturer, meeposhka@bk.ru,
Kulishov M. I., Master's degree student,
Smirnova A.A., Master's degree student,
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. Physical culture of primary school children is the most favorable age for the formation of motor abilities. At this age, new movements are well mastered and previously studied exercises are fixed.

"At primary school age, the foundation is laid for the development of these abilities, as well as the acquisition of knowledge, skills and abilities when performing coordination exercises. This age period is called the "golden age", referring to the rate of development of coordination abilities "In primary school age favorable for the development of coordination abilities. However, special attention should be paid to the reaction and frequency of movement.

Key words: Coordination of movements, features of development, physical culture, primary school age, coordination abilities.

Координация движений характеризуется не только согласованностью движений в пространстве и во времени, но и способностью использования ранее полученных умений и навыков при построении новых движений. Уровень развития координации движений зависит от ряда возрастных и индивидуальных особенностей. К возрастным особенностям относится степень созревания двигательного анализатора и развития отдельных двигательных качеств. Индивидуальные различия в проявлении координации зависят от соотношения уровней развития отдельных качеств,

индивидуальных особенностей нервной системы, предыдущего двигательного опыта, методики проведения занятий [3]. Достижение необходимого уровня двигательных координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического состояния человека.

Особенности развития координации детей характеризуются значительными естественными изменениями структуры движений по скорости, форме и амплитуде. Однако, у шестилетних детей, основные движения (бег, ходьба, прыжки) еще далеки от совершенства. Структура движений их нестабильна, вариативность достаточно высокая. При быстром выполнении движений дети совершают ошибки даже в основе движений. Наряду с этим возрастают функциональные возможности детей, происходит перестройка сердечно - сосудистой и дыхательной систем на более экономичный и эффективный уровень функционирования. Высокие темпы изменения показателей физического и функционального развития, гетерохронность этих изменений предъявляют высокие требования к организации физического развития детей младшего школьного возраста. Поэтому крайне важным представляется при направленном развитии координации подбор и разработка таких упражнений и комплексов – технологий, которые должны учитывать вышеизложенные особенности развития координации движений [2].

При воспитании координационных способностей решаются две задачи: по разностороннему и специально направленному их развитию. Первая группа указанных задач решается преимущественно в младшем школьном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовке [3].

Нами после предварительного определения координационной и физической подготовленности детей, анализа этих результатов, учета возрастных особенностей предложены пять технологий, развивающих отдельные компоненты координационной структуры.

Технология с использованием отягощений, использованием прыжковых упражнений, использование локальных упражнений, технологии воздействия на вестибулярный аппарат и использования прыжковых упражнений. Эти технологии предусматривают направленное воздействие на отдельные группы рецепторов двигательного анализатора [1].

Упражнения на развитие координации проводились в начале урока сразу после разминки, что связано с достаточно высокой сложностью выполнения этих упражнений для детей и необходимостью концентрации внимания. Нагрузка регулируется количеством повторений или относительной длительностью выполняемых упражнений. Оценивается нагрузка по частоте сердечных сокращений в соответствии с возрастными нормами. Косвенно величина нагрузки оценивается по внешнему виду детей и по параметрам структуры движения. Закрепление элементов координации движений производилось в играх или упражнениях общего характера [5].

Предложенные технологии были апробированы на группах детей дошкольного возраста. В течение 4 месяцев проводились по 2 занятия в неделю.

Таким образом, апробированные нами технологии, направленные на развитие координации движений у детей дошкольного возраста оказывают положительное воздействие, развивая тот или другой компонент координационных способностей. Все технологии: направленного действия на слуховой и зрительный анализаторы, технология направленного действия на вестибулярный аппарат, технология с

использованием локальных упражнений, технология с использованием отягощений, технология с использованием прыжковых упражнений, могут применяться, но их воздействие различно на возраст и физическую подготовленность.

Библиографический список:

1. Мякинченко, Е.Б. Мотивация к началу занятий в спортивно-оздоровительном (фитнес) клубе / Е.Б. Мякинченко, Е.Л. Жарикова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4(38). – С. 179-186. – EDN EENUUEW.
2. Мандриков, В.Б. Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, С.А. Голубин, В.В. Горбачева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 166-176. – EDN KPFGKI.
3. Мартынов, А.А. Физическая подготовка спортсменов занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней тренировки / А.А. Мартынов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 88-92.
4. Хаустова Е.Г. Использование средств мозжечковой стимуляции в вестибулярной гимнастике младших школьников с задержкой психического развития / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Педагогический имидж. – 2021. – Т. 15. № 3 (52). - С. 324-334.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Мартынов А.А., к.п.н., доцент, kpn -7@ yandex.ru,
Калинина Л.В., доцент, lvkalinina@yandex.ru
Лепская Е.В., магистрант, lepskaya.katerina@yandex.ru,
Третьякова И.В., магистрант, tretirina@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация: В статье представлены результаты исследования эффективности использования средств стретчинга для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. В ходе изучения литературных источников, были выявлены некоторые преимущества стретчинга, как вида двигательной активности для младших школьников. В эксперименте участвовали дети 8 лет, экспериментальной группе были предложен комплекс, состоящий из 8 упражнений, направленных на улучшение циркуляции крови и растяжки мышц шеи, рук, спины, живота. После окончания исследования была проведена итоговая оценка состояния осанки у детей обеих групп. Результаты эксперимента доказывают эффективность использования средств стретчинга для улучшения осанки у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: стретчинг, осанка, мышцы спины, показатели здоровья.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF STRETCHING TOOLS TO IMPROVE POSTURE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

*Martynov A.A., PhD, Associate Professor, kpn -7@ yandex.ru,
Kalinina L.V., Associate Professor, lvkalinina@yandex.ru,
Lepskaya E.V., Master's degree student
Tretiyakova I.V., Master's degree student
Volograd State Academy of Physical Education,
Volograd, Russia*

Annotation: The article presents the results of a study of the effectiveness of the use of stretching tools for the prevention of posture disorders in children of primary school age. During the study of literary sources, some advantages of stretching as a type of motor activity for younger schoolchildren were revealed. Children of 8 years participated in the experiment, the experimental group was offered a complex consisting of 8 exercises aimed at improving blood circulation and stretching the muscles of the neck, arms, back, and abdomen. After the end of the study, a final assessment of the state of posture in children of both groups was carried out. The results of the experiment prove the effectiveness of using stretching tools to improve posture in primary school children.

Keywords: stretching, posture, back muscles, health indicators.

Актуальность исследования. Неправильная осанка относится к ненормальному состоянию тела, при котором организм не может поддерживать стабильное состояние и нормальную функцию тканей и органов в вертикальном положении. Предыдущие исследования показали, что неправильная осанка во взрослом возрасте часто формируется с детства. Тяжелая неправильная осанка у детей и подростков с может быть связана с прогрессированием подросткового идиопатического сколиоза. Более того, было показано, что нелеченная неправильная осанка связана со снижением эффективности кардиореспираторной системы, снижением жизненной емкости легких, болями в пояснице и смещением внутренних органов. Однако на данный момент этот вопрос всецело изучается и разрабатываются методы профилактики и предотвращения развития сколиоза у детей, начиная с самого младшего возраста. к таким средствам относятся классические танцы, йога для детей и стретчинг.

Для детей стретчинг должен быть частью общей ежедневной физической активности. Несмотря на то, что гибкость часто кажется естественной для детей, мы должны обращать внимание на их уровень и тип активности, чтобы убедиться, что растяжка включена. Особенно во время скачков роста мышцы детей и подростков могут быть напряжены, и растяжка может помочь. Дети могут делать растяжку до и после других физических нагрузок, таких как бег, игра в футбол и так далее. Или они могут заняться упражнениями, включающими растяжку, такими как йога. В целом, они должны делать растяжку не реже трех раз в неделю.

Растяжка, выполняемая перед занятиями спортом или другими видами фитнеса, как часть разминки, должна быть динамичной (движущейся), а не статичной. Динамическая растяжка может включать повторяющиеся круги руками, покачивания ногами или повороты туловища. После занятий спортом или физических игр детям следует расслабиться и сделать небольшую растяжку. Сейчас самое время для статических (стационарных) растяжек, концентрирующих внимание на группах мышц, которые они использовали в своих упражнениях — скажем, на икрах, подколенных сухожилиях и квадрицепсах после бега [5].

Преимущества стретчинга:

- Ловкость
- Улучшается здоровье суставов и диапазон движений
- Увеличение притока крови к мышцам
- Поддержание гибкости во взрослом возрасте
- Предотвращает травмы
- Восстановление после тренировки
- Снижение мышечного напряжения
- Растяжка доставляет приятные ощущения.

Говоря о всех плюсах стретчинга для детей, нельзя забывать о благотворном воздействии этого вида активности на здоровье спины и осанку, несмотря на огромное количество исследований, подтверждающих эффективность стретчинга для профилактики нарушений осанки, многие игнорируют его очевидные преимущества до сих пор [3].

Цель исследования - оценить эффективность использования средств стретчинга для улучшения осанки у детей младшего школьного возраста.

Методика. Исследуемая группа представляла собой 30 детей в возрасте 8 лет, выбранных случайным образом.

Продолжительность исследования составила 2 месяца.

Элементы стретчинга были включены в состав разминки на уроке физической культуры у учеников 8 лет. Были включены следующие упражнения:

Растяжка шеи: Сидя во весь рост или стоя, аккуратно положили правую руку на левую сторону головы, а другую вытягиваем в сторону. Медленно тянем голову к правому плечу, пока не почувствуется растяжение на левой стороне шеи. Задерживаемся примерно на 30 секунд, прежде чем отпустить, и повторяем для противоположной стороны.

Растяжка мышц груди: Встаем прямо, сцепив пальцы за спиной, возле ягодиц. Держа лопатки вместе, а спину прямой, поднимаем руки за спиной, пока не почувствуем растяжение в груди. Задерживаемся примерно на 20-30 секунд, прежде чем отпустить [2].

Растяжка мышц пояса верхней конечности: Встаем прямо или садимся во весь рост на стуле или коврик и вытягиваем одну руку вперед до уровня плеча. Обхватываем вытянутую руку другой рукой и тянем ее к груди, сохраняя вытянутую руку прямой. Продолжаем тянуть, пока не почувствуем растяжение в плече. Задерживаемся на 30 секунд и повторяем для другой руки.

Поднимаем руки над головой, слегка заведя их за голову и согнув в локте. Правой рукой тянем за левый локоть, пока не почувствуем растяжение в трицепсе. Задерживаемся примерно на 30 секунд и повторяем для другой руки.

Растяжка мышц живота: Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Берем правую руку и вытягиваем над головой в левую сторону, одновременно наклоняясь в бок. Продолжаем медленно сгибать спину, пока не почувствуем растяжку с правой стороны. Сохраняем это положение около 30 секунд и повторяем для противоположной стороны.

Ложимся на живот лицом к полу, а ладони поворачиваем к полу, как будто собираемся отжаться. Твердо удерживая таз на полу, слегка приподнимаем верхнюю часть тела от земли. Сохраняем это положение примерно 30 секунд, прежде чем расслабляться.

Скручивание позвоночника из положения лежа на спине: Ложимся, руки разводим в стороны и кладем их на пол. Сохраняя правую ногу прямой, подтягиваем левое колено к груди, наклоняем его в правую сторону, а затем медленно опускаем его на вытянутую правую ногу.

Держим лопатки ровно на земле. Задерживаемся примерно на 30 секунд и повторяем для противоположной стороны [1].

Методы исследования.

- Эксперимент
- Анкетирование
- Статистический анализ

В исследовании принимали участие 40 детей в возрасте 8 лет, 20 человек в экспериментальной и 20 человек в контрольной группе, в составе 10 мальчиков и девочек.

Проводилась визуальная оценка состояния мышц спины и позвоночника у всех детей в начале исследования, а также в конце. Визуальный осмотр включал оценку следующих показателей:

- Положение головы
- Искривление шейного, грудного и поясничного отделов
- Симметрия на уровне плеч
- Симметрия таза
- Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы

Соответствие результатов исследования норме выражалось в 5-ти бальной шкале, где 5 баллов- абсолютная норма, 4 балла - незначительное отклонение, 3 балла - заметные изменения, 2,1 баллов - полное несоответствие нормальному значению (рис. 1) [5].

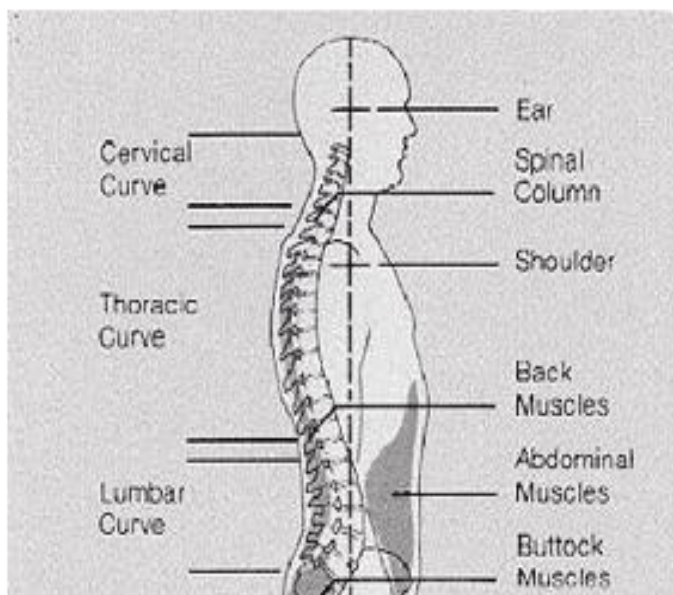


Рис. 1. Нормальная осанка

Результаты исследования.

Для наглядности данные, полученные во время исследования статистически обработаны и представлены в виде графиков и диаграмм средних значений среди мальчиков и девочек.

Результаты исследования изменений осанки у девочек контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 2.

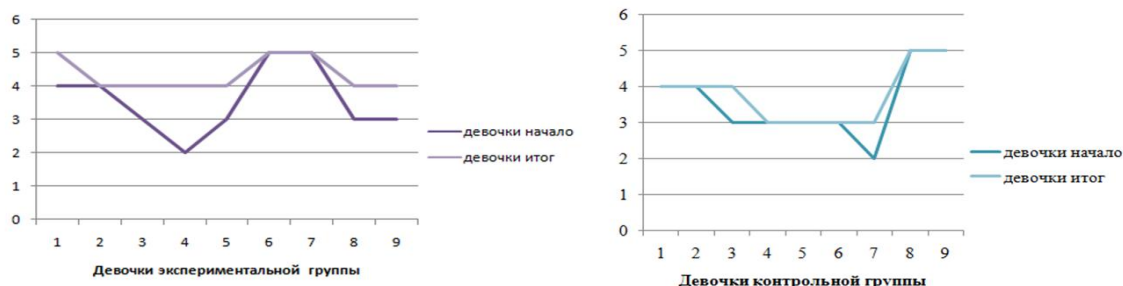


Рис. 2. Результаты девочек

Как видно на графике у девочек экспериментальной группы имеется заметный прогресс при итоговом оценивании.

Результаты исследования мальчиков экспериментальной и контрольной групп также представлены в виде графика на рисунке 3.

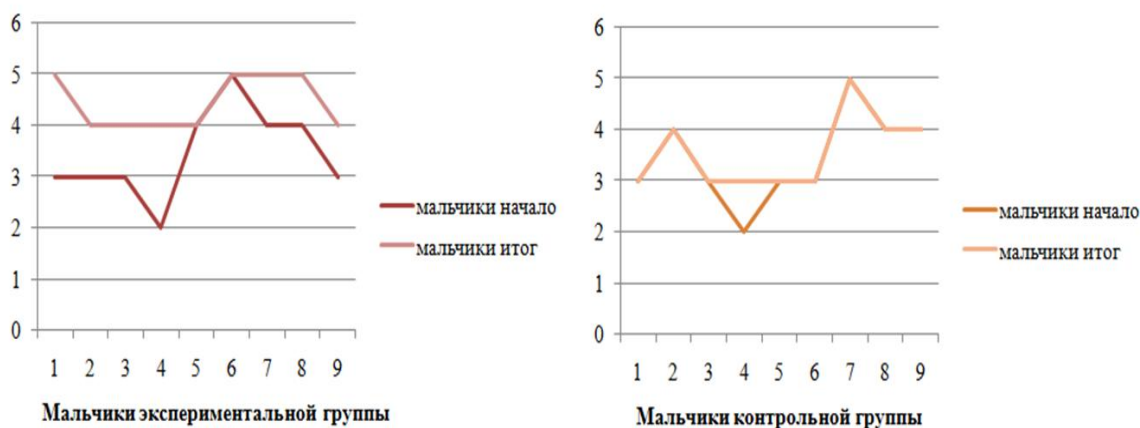


Рис. 3. Результаты мальчиков

По результатам исследования мальчиков, можно говорить о заметном улучшении осанки у участников экспериментальной группы.

Проанализировав данные, полученные в ходе исследования, можно сделать следующий вывод:

Применение стретчинга, в качестве дополнительного метода формирования правильной осанки и профилактики патологий мышц спины и позвоночника, определенно имеет положительные результаты. Это утверждение подтверждают результаты участников экспериментальной группы. Например, у девочек отмечаются устойчивые изменения по итоговой оценке состояния мышц спины и позвоночника, однако стоит также заметить, что девочки контрольной группы также имели некоторые положительные результаты, что связано с регулярными занятиями физической культурой, но в сравнении итоговых показателей экспериментальная группа превосходит контрольную. Такая же ситуация сложилась и мальчиков экспериментальной и контрольной групп.

Библиографический список:

1. Мартынов, А.А. Изучение влияния занятий динамической гимнастикой на физическое развитие детей раннего возраста / А.А.Мартынов, В.С. Любименко // Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. «Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения» – 2017. – С. – 85-89.

2. Мартынов, А.А. Физическое развитие детей раннего возраста средствами динамической гимнастики / А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 18-23.

3. Попенко, В.В. Анализ психофизиологического состояния старших школьников / В.В. Попенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 116-125. – EDN MIHSNS.

4. Рубцова, Л.В. Применение метода круговой тренировки на занятиях физической культурой для студентов специальной медицинской группы / Л.В. Рубцова, И.Г. Гибадуллин, М.С. Воротова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 126-135. – EDN JGTAHR.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНОЙ «БРОСКОВОЙ» ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Медведева Е.Н., д.п.н., профессор,
Заслуженный работник физической культуры РФ,
Супрун А.А., к.п.н., доцент,
Ретюнская Л.И., 19lada99@mail.ru,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта,
Россия, Санкт-Петербург.
Ретюнская П.И., pretyunskaya@mail.ru,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация: В статье обобщены данные теоретического анализа по вопросам интегрированного подхода в тренировочном процессе спортсменов, важности развития мелкой моторики рук у детей, влияния этого процесса на формирование координационных способностей у гимнасток. Представлены результаты исследований по конкретизации тенденции развития «броскового» компонента средств художественной гимнастики, применяемых в соревновательных программах ведущих спортсменок мира. Отображены итоги опроса экспертов по методикам бросковой подготовки и развитию мелкой моторики кисти у юных гимнасток 6-7 лет. Разработана методика бросковой подготовки, основанная на применении неспециальных предметов в художественной гимнастике и выполнении самостоятельных заданий для развития мелкой моторики юных спортсменок. Продемонстрированы результаты педагогического эксперимента, подтверждающего эффективность интегрированного подхода, и показано его влияние на качество выполнения бросков предметов в тренировочном процессе юных гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, броски предметов, предметная подготовка, мелкая моторика, интегрированный подход, эффективность тренировки.

THE CONTENT OF "THROWING" SUBJECT TRAINING BASED ON AN INTEGRATED APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD IN ARTISTIC GYMNASTICS

*Medvedeva E.N., PhD, Professor,
Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
Suprun A.A., PhD, Associate Professor,
Retyunskaya L.I., 19lada99@mail.ru,
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health,
Russia, St. Petersburg.
Retyunskaya P.I., pretyunskaya@mail.ru,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Russia, Saint Petersburg*

Abstract: The article summarizes the data of theoretical analysis on the issues of an integrated approach in the training process of athletes, the importance of developing fine motor skills of hands in children, the influence of this process on the formation of coordination abilities in gymnasts. The results of studies on concretizing the development

trend of the "throw" component of rhythmic gymnastics means used in the competitive programs of the world's leading athletes are presented. The results of a survey of experts on the methods of throwing training and the development of fine motor skills of the hand in young gymnasts 6-7 years old are displayed. A technique of throwing training has been developed, based on the use of non-special subjects in rhythmic gymnastics and the performance of independent tasks for the development of fine motor skills of young athletes. The results of a pedagogical experiment confirming the effectiveness of the integrated approach are demonstrated, and its influence on the quality of the performance of object throws in the training process of young gymnasts is shown.

Key words: rhythmic gymnastics, object throws, object training, fine motor skills, integrated approach, training efficiency.

Актуальность: В развитии художественной гимнастики, как вида спорта, прослеживается тенденция на увеличение количества и сложности бросков предметов в соревновательных композициях спортсменов всех уровней подготовленности. Интенсификация системы подготовки, нацеленность на получение раннего результата, высокая конкуренция на всех этапах отбора не позволяет реализовать потенциал базовой двигательной подготовки юных гимнасток. В свою очередь, переход на новый уровень развития теории и методики художественной гимнастики позволяет эффективнее реализовывать процессы, происходящие под влиянием тренировочных воздействий, в том числе используя потенциал интегрированного подхода. Совершенствование методики развития мелкой моторики кисти является ключевым моментом в успешности предметной подготовки гимнасток. Наличие сенситивного периода, для развития координационных способностей в целом и мелкой моторики киста в частности, в возрастной группе 6-7 лет, необходимо использовать для формирования необходимого уровня подготовленности и последующей реализацией накопленного потенциала на этапе спортивного мастерства.

Возраст 6-7 лет является наиболее чувствительным к воздействию тренировочных нагрузок на координационные способности и способствует развитию мелкой моторики кистей рук, что сказывается на успешности выступления гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Введение. Инновационным можно считать применение интегрального подхода в тренировочном процессе спортсменов. В своей основе, такой подход, подразумевает объединение разных видов подготовки в одной тренировке или отдельном упражнении. Такая направленность позволяет реализовывать весь потенциал подготовки спортсмена в соревновательной деятельности. Объединение происходит не хаотично, а имеет признаки системности, когда отдельные элементы усиливают друг друга и позволяют получить кумулятивный эффект. Особенно важно применение принципов интегрированной тренировки в период начальной подготовки юных спортсменов. Так как именно в детском возрасте активно формируются психические функции, происходит становление мировоззрения, социализация личности. По этим же причинам эффективность объединения различных сторон подготовки детей будет наибольшей [6].

Сопряжение разнообразных средств и методов направленного воздействия определяет результативность тренировочной деятельности. Чем больше тренировочных средств, тем выше сопряженность функционального состояния, технической готовности, эмоционального фона и психических проявлений в интегральной тренировке [5].

По мнению В. Н. Платонова, интегральная подготовка является необходимым элементом взаимодействия подсистем спортивной подготовки, позволяющая полноценно реализовывать в соревновательной деятельности различные стороны подготовленности. Создание алгоритмов применения средств интегрированной

подготовки для создания единой системы, объединяющей знания о функционировании систем организма, закономерностей управления психическими состояниями и уровнем тактико-технической подготовленности позволит в полной мере реализовывать тренировочный потенциал многолетней системы подготовки спортсмена [7].

Полноценное развитие мозга человека не возможно без участия движений пальцев и кистей рук. Современная наука об эволюции человека считает, что прямохождение предков человека было связано именно с необходимостью освобождения передних конечностей от поддерживающих функций и возможностью манипулировать предметами. Первые упоминания о связи между мануальными (ручными) движениями и развитием мозга было еще во 2 веке до н.э. в Китае. Уже тогда было понимание, что игры упражнения с участием пальцев рук воздействуют на гармоничное развитие мозговых систем и поддержание их в оптимальном состоянии. Подводя научное обоснование под эти наблюдения, И. М. Сеченов писал, что двигательная база рук не передается по наследству, а развивается в процессе воспитания и образования, постепенно формируясь в результате построения ассоциативных связей между осязанием и зрением, между тактильными и мышечными ощущениями [8]. При этом анатомическое развитие систем, отвечающих за различные уровни в построении целенаправленных движений, идет с первых дней жизни и в основном завершается к двум годам. Второй период активного перестроения структур головного мозга протекает в пубертате, в процессе которого происходит «прилаживание» уровней в построении движения [2].

Сенситивный период развития гибкости и формирования центра управления движениями заканчивается к 5-6 годам. Поэтому начало спортивной карьеры в 3-5 лет, скорее норма, а не исключение для современной художественной гимнастики. В связи с этим возрастают требования к подготовке тренера в возрастной психологии, физиологии, педагогике. Владение методикой отбора и понимание путей дальнейшего развития гимнастки, в многолетней перспективе, накладывают дополнительные требования к образованию детского тренера [1].

В совокупности всех факторов, определяющих успешность выступления, в художественной гимнастике, координационные способности являются ключевым элементом, на котором сфокусированы усилия тренеров и спортсменов. Тенденции развития вида спорта прослеживаются в увеличении координационной сложности соревновательной программы, соответственно возрастает цена ошибки в результате снижения качества выполнения отдельных элементов. То есть, сохраняются высочайшие требования к развитию координационных способностей, в свою очередь базирующихся на обширной базе двигательных умений и навыков, сформированных в многолетнем, целенаправленном тренировочном процессе. Обеспечение физических способностей, выполнения сложно координированных двигательных действий, основывается на своевременном, соответствующем индивидуальным особенностям, развитии морфофункциональных качеств [4].

К возрасту 7-8 лет, гимнастки, как правило, имеют тренировочный стаж 3-4 года, к этому периоду, обычно, уже развита гибкость, находится в стадии формирования база двигательных навыков, решены задачи дисциплины и знаний по художественной гимнастике. В этом возрасте проводится первичный отбор в группы начальной подготовки. Однако, критерии такого отбора, по мнению М.М. Богена, ограничиваются субъективной оценкой внешности, установлением факта отсутствия медицинских противопоказаний и контролем уровня развития основных физических качеств, что ограничивает круг претендентов на вхождение в резерв сборной [3].

Цель исследования: разработать научно-обоснованную методику предметной «бросковой» подготовки юных гимнасток, основанную на применении интегрированного подхода к развитию мелкой моторики кистей рук.

Задачи:

1) Конкретизировать основные направления совершенствования предметной «бросковой» подготовки юных гимнасток.

2) Спроектировать модель подготовки юных гимнасток, основанной на применении интегрированного подхода к развитию мелкой моторики кистей рук.

3) Разработать и экспериментально проверить эффективность методики предметной «бросковой» подготовки юных гимнасток, основанной на применении интегрированного подхода к развитию мелкой моторики кистей рук.

Для решения задач применялся комплекс методов исследования: анализ специальной литературы и программных документов; опрос (анкетирование); педагогическое наблюдение (видеоанализ); педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования.

На основе результатов анализа научной литературы можно констатировать, что научные исследования, посвященные развитию мелкой моторики руки, имеют значение в нескольких аспектах:

1) в связи с развитием познавательных способностей;

2) в связи с развитием речи;

3) развитие собственных движений рук для осуществления предметных и орудийных действий, в том числе письма;

4) в связи со спецификой спортивной деятельности.

Проведенный опрос тренеров (n=20) показал, что вне зависимости от квалификации и стажа работы у них имеется понимание необходимости совершенствования методики бросковой подготовки гимнасток, именно в младшей возрастной группе (100% опрошенных). При этом считают, что индивидуализация процесса находится на низком уровне 82% опрошенных. Целенаправленное развития мелкой моторики кисти рук в тренировочном процессе, самостоятельно или в виде контролируемого домашнего задания запланировано только у 12% педагогов. Применение интегративного подхода кажется слишком сложным для 65% респондентов.

Видеоанализ соревновательных программ финалистов Олимпийских игр 2000-2021 годов позволил актуализировать тему исследования и выявить основные тенденции в развитии соревновательных упражнений художественной гимнастики (рисунок 1): увеличение количества и разнообразия включаемых в композиции бросков предметов.

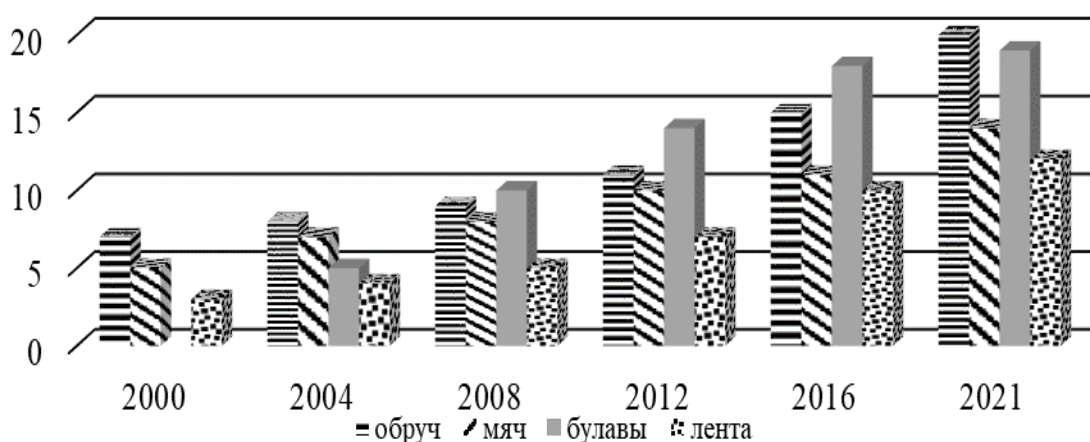


Рис. 1. Динамика видов бросков предметов финалистами Олимпийских игр (2000-2021 гг.) по художественной гимнастике

По результатам видеоанализа соревновательных композиций гимнасток зафиксировано 73 способа выполнения бросков в четырех видах многоборья с предметом. Количество способов, которыми выполнялись броски, с 2000 г. по 2021 г. возросло с 15 до 65. При этом установлено, что однажды появившись, бросок не исчезал из программ участниц соревнований, а получал свое развитие в модификациях, в том числе, с другими предметами. Броски можно дифференцировать на, выполняемые большинством гимнасток, и уникальные – авторские, выполняемые одной спортсменкой, количество, которых, с каждой последующей Олимпиадой увеличивается.

Результаты предварительных исследований позволили разработать модель «бросковой» подготовки, включающей в себя следующие компоненты с учетом моторики рук: бросок махом и толчком, которые можно так же разделить на броски вертушкой, с вращения, без зрительного контроля, на месте, с продвижением, в разных плоскостях, одной и двумя руками.

Исходя из построенной модели, была определена направленность педагогических воздействий с целью развития моторики рук юных гимнасток и совершенствования их предметной подготовленности. Блоки заданий учитывали анатомически возможные движения, необходимые для реализации двигательных программ каждого из перечисленных видов бросков. Так же при разработке упражнений учитывались анатомические возможные движения в суставах кистей рук, обеспечивающие реализацию двигательных программ каждого из перечисленного видов бросков: сгибание и разгибание, пронация супинация, сведение и разведение. Это позволило конкретизировать специально-подготовительные упражнения по анатомической и методической направленности. Всего было разработано более 80 упражнений, которые составили основу содержания предметной подготовки в базовом микроцикле тренировки гимнасток 6-7 лет. Для оценки эффективности разработанной методики был проведен параллельный формирующий педагогический эксперимент на базе СШОР «Жемчужина» г. Санкт-Петербурга, на спортсменах групп начальной подготовки. В эксперименте, с согласия родителей, участвовали 24 гимнастки, занимающиеся у одного тренера, более года, имеющие юношеские разряды.

В начале педагогического эксперимента проводилось контрольное испытание с применением следующих упражнений: КУ-1 – бросок скакалки; КУ-2 – бросок обруча в горизонтальной плоскости; КУ-3 – бросок скакалки партнеру; КУ-4 – бросок обруча на высоту; КУ-5 – бросок мяча на высоту; КУ-6 – бросок мяча в цель. Анализ полученных в процессе тестирования данных позволил сформировать две равнозначные группы испытуемых (КГ-12 чел.; ЭГ-12 чел.) и определить направленность развития мелкой моторики кистей рук гимнасток по экспериментальной методике. Однородность выборки каждой из групп подтверждалось незначительной вариативностью экспертных оценок за выполнение соревновательных программ в многоборье (КГ-14,2%; ЭГ-14,6%).

На протяжении двух месяцев эксперимента группы испытуемых проходили спортивную подготовку у одного тренера с одинаковым количеством занятий и времени. Различием в тренировочных программах мезоцикла являлось применение интегративного подхода, к развитию мелкой моторики кистей рук, для спортсменов экспериментальной группы. Суть такого подхода заключалась в использовании в каждом занятии не только спортивного инвентаря, но и предметов нетрадиционных для художественной гимнастики. Помимо этого дети получали домашнее задание, подразумевающее развитие мелкой моторики, под руководством родителей не менее 45 минут ежедневно.

После двух месяцев занятий было проведено повторное тестирование, которое свидетельствовало, что показатели возросли у всех спортсменок, но имеется статистически значимое различие в средних результатах контрольной и экспериментальной групп ($p < 0,05$).

Так результаты тестирования гимнасток контрольной группы в конце педагогического эксперимента соответствовали следующим показателям: КУ-1 = 4,250,21 балла; КУ-2 = 4,50,15 балла; КУ-3 = 3,750,13 балла; КУ-4 = 3,750,18 балла; КУ-5 = 4,00,21 балла; КУ-6 = 3,80,21 балла. За два месяца эксперимента среднее значение в тестировании выросло с 3,3 балла до 4,0 баллов. Полученные данные позволяют утверждать, что традиционная методика с использованием только предметов из художественной гимнастики позволяет улучшать показатели техники бросковых действий юных гимнасток в среднем на 21,2%.

Результаты гимнасток экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента составили: КУ-1 = 4,60,15 балла; КУ-2 = 4,50,15 балла; КУ-3 = 4,40,15 балла; КУ-4 = 4,81,1 балла; КУ-5 = 4,60,15 балла; КУ-6 = 4,50,15 балла. Среднестатистический прирост составил 1,3 балла (с 3,3 балла в начале эксперимента до 4,6 бала в конце), что соответствовало 39,4%. Сравнительный анализ позволяет утверждать, что методика обучения броскам, с применением интегрированного подхода к развитию мелкой моторики кистей рук более результативна и позволяет повысить эффективность предметной подготовки юных гимнасток.

Выводы

1. Основной тенденцией развития художественной гимнастики является усложнение программ за счет повышения разнообразия элементов, в том числе, бросковых. Однако на современном этапе развития теории и методики художественной гимнастики существует недостаточная разработанность методики интегрированного подхода к развитию мелкой моторики на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике.

2. Результаты опроса тренеров свидетельствуют о недостаточном внимании, уделяемом проблеме развития мелкой моторики гимнасток на этапе начальной спортивной подготовки. В связи с чем в исследовании были уточнены элементы педагогической модели бросковой подготовки, основанной на применении интегрированного подхода к развитию мелкой моторики кистей рук.

3. В ходе экспериментальной проверки спроектированной экспериментальной методики предметной «бросковой» подготовки юных гимнасток доказана эффективность применения интегрированного подхода к развитию мелкой моторики кистей рук.

Библиографический список:

1. Бастиан, В.М. Некоторые вопросы технической подготовки в художественной гимнастике / В.М. Бастиан и др. // Вопросы обучения и совершенствования техники в спорте. - Волгоград, 1972. - С. 108-116

2. Берштейн, Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Берштейн. - М., 1966. - 234 с.

3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М. : Физическая культура и спорт, 1985. - 192 с.

4. Дячук, А.М. Структура и содержание показателей, определяющих эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике / А.М. Дячук, Ж. А. Белокопытова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII научного конгресса молодежи. - М., 2008. - Т.1 - С.158-159.

5. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1998, №7. - С. 41-54.

6. Нестеровский, Д.И. Интегральная подготовка баскетболисток в учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Д.И. Нестеровский. - М., 1992. - 24 с.

7. Платонов, В.Н. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов / В.Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. - М. : СААМ, 1995. - С.80 - 91.

8. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга [Текст] / И.М. Сеченов. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1961. – 100 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

*Мельникова Т.И., tat-kulya@rambler.ru
Северо-Западный институт управления РАНХиГС,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды как плотность, вязкость и текучесть. Цель данного исследования состоит в изучении влияния двухмесячной программы водных тренировок на улучшение силовых качеств студентов. В исследовании приняли участие 26 физически активных студентов, которые распределены на две группы по 13 человек в контрольной группе (КГ) и группе водных плиометрических тренировок соответственно. Уровень развития физических качеств характеризовали шесть выбранных показателей. Быстрота оценивалась по времени бега на 5 м, 10 м, 20 м. Скорость движения оценивалась по времени челночного бега 4×10 м. Взрывная мощность оценивалась вертикальному прыжку в высоту с места и прыжку в длину с места. Результаты показали значимые различия между контрольной и экспериментальной группой в показателях вертикального прыжка, скорости и ловкости со «средней» и «высокой» величиной эффекта.

Ключевые слова: водная среда, плиометрические упражнения, эксцентрические нагрузки.

INNOVATIVE FORMS OF PLYOMETRIC TRAINING OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES

*Melnikova T.I., tat-kulya@rambler.ru
North-West Institute of Management, RANEPА,
Russia, St. Petersburg*

Abstract. Performing plyometric exercises in an aquatic environment can reduce eccentric loads while increasing concentric resistance due to the physical properties of water such as density, viscosity, and fluidity. The purpose of this study is to study the effect of a two-month water training program on improving the strength qualities of students. The study involved 26 physically active students, who were divided into two groups of 13 people in the control group (CG) and the group of water plyometric training, respectively. The level of development of physical qualities was characterized by six selected indicators. Speed was assessed by the running time for 5 m, 10 m, 20 m. Movement speed was assessed by the time of a 4×10 m shuttle run. Explosive power was assessed by a vertical high jump from a place and a long jump from a place. The results showed significant differences between the control and experimental groups in vertical jump, speed, and agility with «medium» and «high» effect sizes.

Keywords: water environment, plyometric exercises, eccentric loads.

Введение. Во многих командных и индивидуальных видах спорта требуются спортсмены с высокими функциональными возможностями, двигательными способностями, навыками и умениями [5]. Достижение отдельных аспектов требований может быть эффективно реализовано с использованием плиометрического тренировочного режима. В то же время его неконтролируемое применение может представлять потенциальную угрозу для опорно-двигательного аппарата по причине высоких эксцентрических нагрузок и интенсивного развития силы в сочетании с низкими базовыми прыжковыми навыками.

Плиометрические упражнения систематически используются спортсменами для улучшения силы, мощности, скорости, функции суставов, стабильности баланса и нервно-мышечного контроля во время приземления. Данные упражнения представляют собой цикл мышечного растяжения-сжатия, который включает быстрое и интенсивное эксцентрическое сокращение мышц, выполняющее амортизационную функцию, за которым сразу же следует быстрое концентрическое сокращение, вызывающее взрывное движение. Высокие усилия, возникающие во время эксцентрической фазы связаны с угрозой возникновения травм нижних конечностей.

Водная плиометрическая тренировка представляет собой концепцию тренировки, которая в последнее время стала популярным методом улучшения прыжковых качеств, обладающим большим потенциалом снижения опасности получения мышечных и связочно-суставных травм, характерных для плиометрической тренировки при приземлении на твёрдую опору [3].

Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды как плотность, вязкость и текучесть. Поскольку подобная величина эксцентрической нагрузки отсутствует, плавучесть снижает миостатический рефлекс растяжения. При этом время концентрических движений занимающиеся сталкиваются с большим сопротивлением из-за сопротивления воды [8].

Эффекты водной плиометрической тренировки исследовались различными авторами. Доказано, что сочетание тренировок по волейболу и водной плиометрической тренировки может привести к значительному улучшению способностей к вертикальному прыжку [4]. Преимуществами гидродинамического типа упражнений и тренировок является повышение производительность без ущерба для скорости при снижении вероятности получения травмы суставов, значительно более высокие значения пиковой концентрической силы, интенсивность развития взрывных качеств, отсутствие ударного травмирующего воздействия твёрдой опоры. Водная плиометрическая тренировка может быть эффективным средством для увеличения мощности, крутящего момента и скорости движений с меньшей болезненностью мышц [1, 7].

Исследование, проведённое со спринтерами, показало, что после шести недель плиометрических тренировок как в воде, так и на суше спортсмены имели аналогичные результаты по высоте вертикального прыжка, спринту на 20 метров и мышечным ощущениям. Улучшение результатов обеими группами указывает на то, что обе формы тренировки являются действенными, а водная плиометрическая тренировка может быть столь же эффективной, как и традиционная наземная тренировка. Поскольку эксцентрическое и концентрическое движение может затормаживаться в водной среде, что приводит к замедлению общего движения и увеличению цикла растяжения-укорачивания, глубину воды следует выбирать, исходя из задач тренировочного занятия [2, 6].

Цель исследования – установить влияние двухмесячной программы водной плиометрической тренировки на уровень развития взрывной силы студентов.

Главной особенностью данной программы явилось большое количество прыжков на одной ноге и повторений в общем количестве прыжков.

Методы и методика исследования. Для достижения цели данного исследования произвольно выбраны 26 физически активных студентов, которые распределены на две группы по 13 человек в контрольной группе (КГ) и группе водных плиометрических тренировок соответственно. У всех студентов ранее не зарегистрированы травмы нижних конечностей. Шесть выбранных показателей характеризовали уровень развития физических качеств. Быстрота оценивалась по времени бега на 5 м, 10 м, 20 м. Скорость движения оценивалась по времени челночного бега 4×10 м. Взрывная мощность оценивалась вертикальному прыжку в высоту с места и прыжку в длину с места.

Экспериментальная группа прошла курс водной подготовки в течение двух месяцев по 2 занятия в неделю по 45-60 мин. Каждый участник располагался в воде на уровне бедер с руками на бедрах. Тренировка включала разминку в воде в течение 5-10 мин, включая бег и упражнения в преодолении сопротивления воды. После этого ЭГ выполнила следующие двусторонние водные плиометрические упражнения:

1. Прыжки на голеностопном суставе.
2. Встречные прыжковые движение.
3. Прыжок с падением и водные плиометрические упражнения на одной ноге.
4. Подскоки на одной ноге в голеностопном суставе.
5. Одиночные прыжки с противоположным направлением движения ног.
6. Прыжки вперед на одной ноге.
7. Бег по кругу.
8. Боковые прыжки на одной ноге.
9. Прыжки с боковым ограничением.

Экспериментальная программа носила прогрессирующий характер от 150 до 200 прыжков в неделю.

Для анализа полученных данных использовалась программа Statistica 10.0 с помощью дисперсионного анализа для повторных и дополнительных измерений.

По предварительным измерениям достоверных различий по показателям физической подготовленности между участниками контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Дисперсионный анализ выявил значимую разницу в среднем среди групп по пробам. Исследованы средние значения показателей по результатам предварительного и итогового тестирования. В контрольной группе не наблюдалось значимых изменений ни по одному из тестовых упражнений. В экспериментальной группе наблюдались значимые изменения тестируемых показателей.

Результаты исследования. По результатам исследования использованы тесты, средние значения показателей которых существенно различались. Установлено, что по результатам реализации программы группы имеют значимые различия в четырёх показателях (беге на 5 м, 10 м, вертикальном прыжке в высоту с места, челночном бега 4×10 м).

Данное исследование проведено с целью выявления достоверных различий в уровне развития физических качеств по результатам участия в двухмесячной программе водной плиометрической тренировки. Установлены достоверные различия между группами. В прыжке в высоту с места участники экспериментальной группы, тренировавшиеся по пояс в воде, показали лучшую производительность и мощность на 6,7 % выше студентов контрольной группы, тренировавшиеся в воде на уровне груди, улучшили этот же показатель на 3,6 %. Исходя из результатов исследования можно констатировать, что глубина воды является значимым фактором увеличения мышечной силы. Студенты экспериментальной группы достоверно улучшили результаты в прыжке в длину с места на 10,7 %, испытуемые контрольной группы этот же показатель развили на 5,4 %.

В результате наблюдения за результатами в беге на 5 м и 10 м показали лучшую производительность на 6,7 % и 4,5 % после программы водной плиометрической тренировки с высокой степенью эффективности (0,84 и 0,83 соответственно).

Тестируемые параметры в данном исследовании в основном характеризуют быстроту реакции и способность к спринтерскому ускорению.

В комплексе тестов на ловкость (баланс, маневрирование, ориентирование в пространстве) улучшение отмечено на уровне 9,5 %, что явилось результатом избирательности моторных действий и нейронного реагирования. Способность к маневрированию улучшена на 5,5% с высокой степенью эффективности (0,75). Результаты данного исследования показали достоверные различия между группами в горизонтальной составляющей взрывной мощности на уровне 8,7 %.

В качестве субъективного фактора следует отметить целесообразность увеличения времени на проведение водных плиометрических тренировок в течение более длительного периода с целью увеличения времени для адаптации к плиометрическим нагрузкам, обеспечивающим возможность улучшить прыжковые качества как на суше, так и в воде.

Выводы. Результаты проведённого исследования демонстрируют преимущества двухмесячных водных плиометрических тренировок в дополнение к программам традиционных методов развития силовых способностей в прыжках. Водная плиометрическая тренировка может помочь исследователям и тренерам, ищущим инновационные формы тренировки с возможностью снижения болезненности мышц и опорно-двигательного аппарата.

Установлено, физически активный человек может достичь более высоких результатов в результате водной плиометрической программы. В основе улучшения физической работоспособности при прыжках в длину и высоту, лежат механизмы, способствующие изменениям в нервно-мышечной системе и повышающие эффективность мышечной деятельности вследствие более низких гравитационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Воздействие плавучести может замедлять фазу движения вниз, но способствует более быстрому переходу от эксцентрической фазы прыжка к концентрической. Особенность предложенной программы заключается в высоком вкладе прыжков на одной ноге в общее количество прыжковой нагрузки, которая эффективна как в спортивной тренировке, так и для развития физических качеств в физическом воспитании.

Библиографический список:

1. Антонов А.В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А.В. Антонов, О.Е. Понимасов, Н.В. Колесников // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 14-17.
2. Вакнин Е.Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин, Е.В. Малышева, О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 – (209). – С. 68-71.
3. Курочкин М.В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М.В. Курочкин, Е.В. Курочкина, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
4. Лайшев Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
5. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.
6. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А. В. Соломатин,

М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

7. Понимасов О.Е. Замещение элементов техники прикладного плавания на основе квалиметрической оценки моторного веса // О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 123-127.

8. Понимасов О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ РОСГВАРДИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Мельничук П.В., к.п.н., заведующий кафедрой физической подготовки и спорта,
melnpv@mail.ru*

Сыромятников О.В., к.п.н., syromyath85@mail.ru

Маторин Д.О., к.п.н., преподаватель, clean84@bk.ru

*Саратовский военный институт войск национальной гвардии,
Россия, Саратов*

Аннотация. В представленной статье рассматриваются возможности учебной дисциплины «Физическая подготовка в решении проблемы социально-психологической адаптации курсантов военных вузов Росгвардии. Указываются средства физической подготовки (физические упражнения, естественно-средовые факторы, гигиенические правила и нормы), а также ее разделы «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Преодоление препятствий», «Боевые приемы», Ускоренное передвижение и легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», активно оказывающие влияние на этот процесс. Характеризуется содержание программы социально-психологической адаптации курсантов, используемой в реальных условиях учебно-воспитательного процесса военного вуза. Представляются результаты влияния разделов физической подготовки на качества социально-психологического взаимодействия курсантов. Определяется оценка вклада курсантов в повышение уровня социально-психологической адаптации в коллективе. Описываются социально-адаптационные показатели курсантов в ходе проведения занятий по разделам физической подготовки.

Ключевые слова: курсант, физическая подготовка, адаптация, учебные занятия, взаимодействие, коммуникативность, коллектив.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF CADETS OF THE RUSSIAN GUARDS HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN PHYSICAL TRAINING LESSONS

*Melnichuk P.V., PhD, Head of the Department of Physical Training and Sports,
melnpv@mail.ru*

Syromyatnikov O.V., PhD, syromyath85@mail.ru

Matorin D.O., PhD, Lecturer, clean84@bk.ru

*Saratov Military Institute of the National Guard Troops,
Russia, Saratov*

Abstract: The presented article discusses the possibilities of the discipline “Physical training in solving the problem of socio-psychological adaptation of cadets of military universities of the Russian Guard. The means of physical training are indicated (physical

exercises, natural environmental factors, hygienic rules and norms), as well as its sections “Gymnastics and athletic training”, “Overcoming obstacles”, “Combat techniques”, Accelerated movement and athletics”, “Sports and mobile games”, actively influencing this process. The content of the program of socio-psychological adaptation of cadets, used in the real conditions of the educational process of a military university, is characterized. The results of the influence of sections of physical training on the quality of socio-psychological interaction of cadets are presented. The assessment of the contribution of cadets to the increase in the level of social and psychological adaptation in the team is determined. The social-adaptive indicators of cadets are described in the course of conducting classes in the sections of physical training.

Keywords: cadet, physical training, adaptation, training sessions, interaction, communication, team.

Современные требования, предъявляемые к военнослужащему в процессе выполнения им служебно-боевых задач и должностных обязанностей отражаются не только в физической, но и в морально-психологической подготовленности его личности. Разнообразные негативные факторы, возникающие в процессе военно-профессиональной деятельности, в большой степени влияют на психологическую устойчивость в ходе выполнения общественно значимых и необходимых задач по охране границ Российской Федерации. В данных условиях успешно справиться с задачами по проведению специальных мероприятий способны военнослужащие, обладающие высоким уровнем развития психических качеств, всесторонне физически развитые, в совершенстве владеющие оружием и специальными средствами, приемами ведения рукопашного боя с численно превосходящими противниками, имеющие такую психологическую устойчивость, которая позволила бы уверенно и хладнокровно применять освоенные приемы и действия в сложной обстановке.

Проблема социально-психологической адаптации является всесторонне рассмотренной в различных направлениях психологической и педагогической наук [1, 3, 5]. Индивидуальные механизмы социально-психологической адаптации рассматриваются Б.Г. Ананьевым, Н.А. Бернштейн, В.П. Казначеевым. Интеллектуальные структуры психологической адаптации раскрываются Л.И. Анциферовой, С.А. Шапкиным, М.А. Холодной. Характеристики личностных и социально-психологических аспектов адаптации приводят А.А. Началджян, А.А. Реан, К. Халл и т.д. Исследования посвященные социально-психологической адаптации к профессиональной среде описываются Д.А. Бирюковым, А.А. Деркачем, С.И. Степановой, И.М. Палей. В таких научно-исследовательских работах социально-психологическая адаптация характеризуется многоаспектным разноуровневым и комплексным феноменом, затрагивающим ключевые личностные свойства [6].

Одним из основных факторов, оказывающим непосредственное воздействие на социально-психологическую адаптацию курсантов военных вузов Росгвардии, наряду с рациональным психолого-педагогическим руководством, является учебная дисциплина «Физическая подготовка». Средствами физической подготовки, активно используемыми в процессе учебных занятий и проведения различных ее форм являются физические упражнения, естественно-средовые факторы, а также гигиенические правила и нормы.

Физическая подготовка, как учебная дисциплина, базируемая на решении общих и специальных ее задач по развитию и совершенствованию необходимых и профессионально значимых военно-прикладных, двигательных навыков имеет свои приоритеты, заключающиеся:

- в компенсации функциональной подготовленности курсантов;
- в обеспечении оптимального двигательного режима;
- в активном влиянии на социально-психологические адаптационные процессы;

- в формировании у курсантов уверенности в своих силах и понимания о том, что высокий уровень физической подготовленности является основой овладения военной специальностью;

- в формировании и совершенствовании важных военно-прикладных навыков и морально-волевых качеств.

Специально разработанный комплекс основных задач и форм воспитательного воздействия по организации физической подготовки с курсантами военных образовательных организациях высшего образования в процессе занятий определяется:

1. Использованием спортивных игр, групповых, парных и поточных физических упражнений, обеспечивающих активизацию взаимодействия военнослужащих, взаимообучение, самоконтроль и взаимоконтроль, организацию различных форм взаимопомощи, что отражается в повышении интереса к занятиям, укрепляя тем самым, межличностные отношения в воинских коллективах и создавая в них положительный психологический климат.

2. Созданием во время занятий физическими упражнениями атмосферы состязательности, эмоционального подъема, гуманности во взаимоотношениях между военнослужащими.

3. Использованием спортивных игр с целью придания занятиям рекреационно-оздоровительной направленности.

4. Систематическим проведением опроса в виде анкетирования, определением рейтинга разделов физической подготовки с целью оптимизации содержания учебной программы.

5. Пропагандой здорового физкультурно-спортивного образа жизни среди военнослужащих.

Разработанная программа с включением основных разделов учебной дисциплины «Физическая подготовка», таких как: «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Преодоление препятствий», «Боевые приемы», Ускоренное передвижение и легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», обусловленная целью и спроектированная на основе реализации общих и специальных задач физической подготовки в войсках национальной гвардии была реализована в военном вузе Росгвардии, где была отобрана группа курсантов первого курса обучения, ранее занимающихся в спортивных секциях, преимущественной направленностью которых являлось содержание выбранных учебных разделов (рис. 1).

<i>ЦЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ВНГ РФ</i> <i>обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения служебно-боевых задач, должностных (служебных) обязанностей в соответствии с их предназначением</i>	
<i>ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ВНГ РФ</i> 1. Развитие, совершенствование и поддержание базовых физических качеств, формирование военно-прикладных, служебно-прикладных и двигательных навыков, устойчивых навыков владения боевыми приемами у военнослужащих с учетом особенностей выполнения служебно-боевых задач; 2. Повышение устойчивости организма военнослужащих к негативным факторам внешней среды и профессиональной деятельности; 3. Укрепление здоровья и закаливание организма военнослужащих	
<i>РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</i>	<i>ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</i>

<p align="center">ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p>	<ul style="list-style-type: none"> - синхронное выполнение упражнений на гимнастических многопролетных снарядах в составе подразделения под счет руководителя с активным использованием элементов взаимопомощи; - проведение спортивных, военно-прикладных эстафет; - проведение силовой тренировки с выполнением упражнений в вдвоем (приседания, наклоны, кувырки); - перетягивание каната в составе подразделения (отделения); - выполнение гимнастических и силовых упражнений потоком.
<p align="center">ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - преодоление естественных препятствий в составе подразделения с оказанием помощи слабо подготовленным военнослужащим; - преодоление препятствий потоком с определением дистанции и способа преодоления препятствий; - проведение эстафет с включением несложных препятствий и с формированием равных по силе команд; - преодоление несложных препятствий в парах с переноской подручных предметов.
<p align="center">БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение имитационных упражнений в составе подразделения фронтально-групповым методом; - выполнение простейших игровых единоборств в парах со сменой партнера с возможностью выталкивания противника с заранее определенной руководителем площадки.
<p align="center">УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бег в составе подразделения по пересеченной местности с оказанием помощи слабо подготовленным военнослужащим; - проведение эстафет в беге на короткие с формированием равных по силе команд или с гандикапом; - бег со сменой направления по определенным отрезкам; - проведение прыжков на одной (двух) ноге в определенном исходном положении в составе подразделения.
<p align="center">СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение чемпионата (первенства) отдельного подразделения по спортивным играм в ходе учебно-тренировочного занятия; - проведение командных подвижных игр в завершении занятия.

Рис. 1. Программа социально-психологической адаптации курсантов

Психическая активность военнослужащих, имеющих спортивную специализацию единоборств, характеризуется агрессивностью действий по отношению к сопернику. На учебно-тренировочных занятиях по «Боевым приемам» испытуемые (оппоненты) часто

выступали в роли спарринг-партнера, что определяет специфику взаимодействия между ними, характеризующейся противоборствующим взаимодействием.

По средним показателям, определяемым знания, умения и личностные качества, проявляемые в учебной, военно-профессиональной деятельности, в лучшую сторону выделяются курсанты, занимавшиеся спортивными играми, а также военно-прикладным многоборьем. Представители этих видов спорта достоверно отличаются от занимавшихся легкой атлетикой, гиревым, лыжным спортом, а также от спортсменов-единоборцев, прежде всего, уровнем военно-профессиональных знаний, методической подготовленности, проявлением инициативы в работе, исполнительности и дисциплинированности (рис. 2).

учебная дисциплина	уровень социально взаимодействия	количество участников эксперимента	качество социально-психологического взаимодействия военнослужащих				
			методическая подготовка	организаторские способности	инициативность	исполнительность	дисциплинированность
гимнастика и атлетическая подготовка	средний уровень: противоборствующее взаимодействие	14	4,02±0,08	3,9±0,1	4,15±0,09	4,34±0,08	4,23±0,07
преодоление препятствий	средний уровень	10	4,12±0,09	4,04±0,08	4,52±0,06	4,41±0,06	4,61±0,09
боевые приемы	средний уровень: противоборствующее взаимодействие	22	3,78±0,1	4,01±0,09	4,08±0,06	4,21±0,09	4,41±0,08
ускоренное передвижение и л. атлетика	средний уровень	12	4,03±0,07	3,8±0,1	4,14±0,08	4,33±0,08	4,21±0,07
спортивные и подвижные игры	высокий уровень	15	4,41±0,03	4,13±0,03	4,54±0,07	4,43±0,07	4,54±0,08

Рис. 2. Результаты влияния разделов физической подготовки на качества социально-психологического взаимодействия курсантов

Все это в сочетании с приобретенным, в процессе занятий данными разделами учебной дисциплины «Физическая подготовка», опытом коммуникативного

взаимодействия и общения позволило испытуемым военнослужащим приобретать профессиональную коммуникабельность в воинских коллективах [4].

Для определения вклада военнослужащих, участвующих в эксперименте, различной исходной спортивной специализации в создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы и включенности в организацию товарищеской взаимопомощи необходимо обратиться к классификации выбранных нами разделов физической подготовки (рис. 3).

учебная дисциплина	уровень взаимодействия испытуемых	количество участников эксперимента	оценка вклада в повышение уровня социально-психологической адаптации в коллективе (балл) $x \pm m$
гимнастика и атлетическая подготовка	ограниченной взаимодействие	14	3,69±0,05
преодоление препятствий	средняя взаимосвязанность	10	3,87±0,07
боевые приемы	противоборствующее взаимодействие	22	3,47±0,08
ускоренное передвижение и легкая атлетика	ограниченной взаимодействие	12	3,71±0,06
спортивные и подвижные игры	высокая взаимосвязанность	15	4,07±0,07

Рис. 3. Оценка вклада курсантов в повышение уровня социально-психологической адаптации в коллективе

По результатам полученных данных необходимо обратить внимание на то, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в воинских коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший – представители индивидуальных видов спорта и единоборств [2].

Аналогичная зависимость прослеживается при анализе динамики социометрических показателей, характеризующих положение личности в группе, потребность в общении и психологическую совместимость военнослужащих различной спортивной специализации (рис. 4).

У представителей видов спорта с высоким уровнем межличностного взаимодействия (взаимосвязанности спортсменов) средняя величина социометрического статуса, эмоциональной экспансивности по деловому и эмоциональному критериям, а также индекса психологической совместимости значительно выше, чем у представителей других видов спорта.

По результатам анкетирования влияние использования выбранных разделов физической подготовки каждый третий испытуемый курсант первого курса обучения считает учебно-тренировочные занятия необходимым средством приобретения и совершенствования профессиональных навыков и личностных качеств, а также

социально-психологической адаптации в воинском коллективе. Более 12% опрошенных связывают проводимые с ними занятия по физической подготовке с необходимостью поддержания должного уровня функциональной подготовленности, 28% интервьюированных испытывают удовлетворение от межличностного общения в процессе занятий спортивными и подвижными играми, проводимых с ними эстафет прикладной направленности.

социально-адаптационные показатели	разделы учебной дисциплины «физическая подготовка»				
	гимнастика и атлетическая подготовка (x±m)	преодоление препятствий (x±m)	боевые приемы (x±m)	ускоренное передвижение и легкая атлетика (x±m)	спортивные и подвижные игры (x±m)
1. социометрический статус	33,1±8,7	41,8±9,1	28,6±6,8	32,7±8,6	58,2±8,1
2. эмоциональная экспансивность	32,9±7,4	28,4±8,1	29,1±6,5	33,2±7,6	43,7±6,8
3. индекс психологической совместимости	13,3±9,2	19,1±10,7	11,8±6,9	13,1±9,1	34,1±11,5

Рис. 4. Социально-адаптационные показатели курсантов в ходе проведения занятий по разделам физической подготовки

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в мотивации курсантов в процессе учебных занятий доминируют процессуальные мотивы, ориентированные на активной ведущей роли в них. Процессуальные мотивы в данных условиях проводимого эксперимента в большей мере детерминированы функциональным содержанием вида занятия или отдельного учебного вопроса, а также его эмоциональными, экспрессивными моментами.

Проведенное исследование показало, что характер взаимосвязанности участников в ходе проведения учебного занятия и отработки различных вопросов определяет различие условий реализации их потребности в общении. Учет этих особенностей становится необходимым при разработке рационального построения различных форм физической подготовки и учебной деятельности.

Таким образом, наибольшим потенциалом влияния на социально-психологическую адаптацию обладают учебные разделы с высоким и средним уровнем взаимосвязанности участников физической деятельности, а наименьшим – разделы с индивидуальными видами физической деятельности и единоборства. При организации физической подготовки с целью решения задач социально-психологической адаптации спортивным играм и коллективным физическим упражнениям, должно уделяться больше внимания, чем единоборствам, причем в последних также следует изыскивать возможность для организации межличностного общения. Логика предполагаемого подхода к построению педагогического процесса физической подготовки по социально-психологической адаптации военнослужащих в воинских коллективах, отраженная в полученных результатах исследования подтверждает необходимость решения данной проблемы по ускорению социальной межличностной адаптации военнослужащих в рамках предлагаемых психолого-педагогических мер.

Библиографический список:

1. Красильников, И. А., Константинов, В. В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов / И. А. Красильников, В. В. Константинов // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – № 4–4. – С. 937
2. Кузнецов, П. С. Концепция социальной адаптации / П. С. Кузнецов // Саратов, 2000. – 218 с.
3. Малышев, И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации / И. В. Малышев // Современные исследования социальных проблем. 2012 – № 12. – С. 23.
4. Морозова, Е. А. Психология социализации и социальной адаптации личности / Е. А. Морозова, Н. А. Никитин // Москва : «Светлица», – 2016. – 54 с
5. Сергиенко, Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под. Ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М., – 2008. – С. 67-83.
6. Шапкин, С. А., Дикая, Л. Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации / С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, – С. 19-34.

АНАЛИЗ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТРАДИЦИОННОМУ УШУ СРЕДИ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ 2022 ГОД МОСКВА

*Мешков А.О., студент, xoxo.mao@mail.ru,
Татаринцева И.А., доцент, irinatata2012@gmail.com,
Воронежская государственная академия спорта,
Трифонов А.Н., старший преподаватель,
Воронежский Государственный Университет,
Россия, Воронеж*

Аннотация: данная статья посвящена анализу и обзору Чемпионата России по традиционному ушу среди возрастных групп мужчины и женщины. Рассмотрен показ высокого уровня квалификации спортсменами всех стилей ушу. Также представлены чемпионы России по видам ушу-кунгфу.

Ключевые слова: традиционное ушу, чемпионат, анализ, виды ушу, результаты соревнований.

ANALYSIS OF THE RUSSIAN TRADITIONAL WUSHU CHAMPIONSHIP AMONG THE AGE GROUP MEN AND WOMEN 2022 MOSCOW

*Meshkov A.O., student, xoxo.mao@mail.ru,
Tatarintseva I.A., Associate Professor, irinatata2012@gmail.com,
Voronezh State Academy of Sport,
Trifonov A.N., Senior Lecturer,
Voronezh State University,
Russia, Voronezh*

Abstract: this article is devoted to the analysis and review of the Russian Traditional Wushu Championship among the age groups of men and women. The demonstration of a high level of qualification by athletes of all styles of wushu is considered. The champions of

Russia in the types of wushu-kung fu are also represented.

Keywords: traditional wushu, championship, analysis, types of wushu, competition results.

Введение. Ушу – современный вид спорта, развивающийся в процессе эволюции из традиционных китайских форм физической культуры. В основе ушу лежат приемы кулачного боя, фехтования, парной работы, различные виды традиционной борьбы, акробатики, гимнастики [1, 5].

Данный вид спорта оказывает разностороннее воздействие на организм занимающегося, способствует развитию таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции, координация, чувство равновесия.

За последние годы, ушу совершил значительный скачок в развитии. Спортсмены и тренеры стали квалифицированнее, совершенствуются тренировочные программы, соревновательные комплексы стали зрелищнее и сложнее по технической составляющей. Ежегодно проводятся чемпионаты и первенства городов, областей, федеральных округов, России. В дальнейшем, национальная сборная, отобранная на главном всероссийском соревновании, защищает честь и достоинство Российской Федерации на международных соревнованиях и турнирах. В 2015 году сдан в эксплуатацию «Московский Дворец Ушу» - первый в мире специализированный для занятий ушу спортивный комплекс [1, 3].

Ушу постоянно развивается, обогащаясь новыми элементами, приобретая новые черты. Из года в год возрастает сложность комплексов. Все это предъявляет повышенные требования к учебному и тренировочному процессу, требует повышения квалификации, анализа спортивной и методической деятельности [2].

Систематичный анализ и обзор результатов соревнований высокого уровня позволяет определить адекватное состояние спортивного вида, отследить рост и совершенствование спортсменов, спрогнозировать развитие вида спорта. Определение сильных и слабых сторон соревновательных командных составов позволяет грамотно управлять подготовкой ушуистов. Чемпионат России по традиционному ушу проводился с 01 по 06 марта 2022 года. В нем принимал участие 131 спортсмен из 37 субъектов. Главный судья соревнований – Грибанов Анатолий Юрьевич, главный секретарь – Гребнева Ираида Львовна, заместитель главного судьи – Белов Юрий Владимирович [4].

Методы исследования

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ официальных источников федерации ушу России, анализ результатов выступлений спортсменов, участвовавших в финальных соревнованиях, метод экспертной оценки выступлений, также основанный на личном опыте просмотр выступлений спортсменов на самих соревнованиях.

Результаты и их обсуждение

Чемпионат России – это главные соревнования сезона. Масштабный турнир собрал 131 спортсмена из 37 субъектов страны, чтобы предоставить им борьбу за право называться лучшими. На чемпионате России формируется национальная сборная. Самые квалифицированные ушуисты со всей страны собрались в «Московском Дворце Ушу», чтобы показать навыки и умения своих достижений, мастерство исполнения комплексов.

Результаты чемпионата показали, состав сборной страны, кому будет предоставлена возможность представлять Россию на международных соревнованиях [4].

График чемпионата:

- 1 день – тайцзицюань, цюаньшу 1 группа, цюаньшу 2 группа, цюаньшу 3 группа, цюаньшу 4 группа, цюаньшу 5 группа, цюаньшу 6 группа;

- 2 день – цюаньшу бинци, гуньшу, дуаньбин, чанбин, жуаньбин, дуйлянь, дуйлянь цисе;

В традиционном ушу важно соответствие стилевой составляющей с комплексом, помимо техники, немаловажную роль играет общее впечатление (2 оценка). Во время выполнения спортивных дисциплин спортсмены должны быть одеты в костюм соревновательного стандарта, обувь на мягкой подошве и сертифицированный инвентарь.

В каждом виде спортсмены показали высокий уровень квалификации. В тайцицюань первое место заняли, в мужской и женской категории соответственно, Краснобаев Иван (г. Москва) и Балахнина Анна (г. Москва). В первой группе цюаньшу – Загибалов Артем (Амурская область) и Шатаева Анна (Республика Бурятия). Во второй группе цюаньшу – Абисалов Сергей (г. Москва) и Корчинова Джулия (Воронежская область). В третьей группе цюаньшу – Пустохин Павел (Приморский край) и Щукина Аксинья (г. Москва). В четвертой группе цюаньшу – Алтышев Артем (Пермский край) и Павлова Евгения (г. Москва). В пятой группе цюаньшу – Морковкин Андрей (ХМАО-Югра) и Тимиркина Юлия (Пермский край). В шестой группе цюаньшу – Пустохин Павел (Приморский край) и Рахманова Виктория (Кемеровская область). Все вышеперечисленные группы характеризуются, как виды «без оружия», без инвентаря.

В видах с оружием важна координация, слаженность работы всех частей тела, аккуратность и осторожность. Все участники смогли показать необыкновенно высокий уровень подготовки. В цюаньшу бинци первые места заняли – Кислицын Василий (Пермский край) и Каденова Анастасия (г. Санкт-Петербург). В гуньшу – Тиунов Дмитрий (г. Санкт-Петербург) и Герасимова Дарья (г. Москва). В дуаньбин – Титов Никита (Республика Татарстан) и Шатаева Анна (Республика Бурятия). В чанбин – Сташков Владимир (Пермский край) и Семенова Дарья (ХМАО-Югра). В шуанбин – Бондаренко Кирилл (г. Москва) и Пестова Анастасия (г. Москва). В жуаньбин – Карповский Вячеслав (Амурская область) и Пестова Анастасия (г. Москва).

Следующие виды отличаются от предыдущих, парной работой двух спортсменов. С учетом техники важно наиболее слаженно, точно, без заминок продемонстрировать заранее подготовленный бой. В дуйляне без оружия первое место заняли пары – Ошев Юрий и Усольцев Артем (Пермский край), Гусева Надежда и Никульцева Ольга (г. Санкт-Петербург). В дуйляне с оружием – Величко Денис и Репухов Кирилл (Республика Карелия), Грибанова Евгения и Толстикова Александра (Пермский край).

По результатам соревнований в медальном зачете первое место заняла Москва, затем Пермский край, затем ХМАО – Югра. В многоборье среди мужчин первое место занял Пустохин Павел (Приморский край), среди женщин – Зоркальцева Ольга (Амурская область).

Вывод. Анализируя Чемпионат России по ушу, можно сделать несколько выводов. Организация соревнований была на высоком уровне. Чемпионат показал возможность конкурентоспособности спортсменов. В чемпионате России приняли участие сильнейшие ушуисты страны, призеры и победители Чемпионатов Европы и Мира. Судейская коллегия соревнований профессионально и индивидуально оценивала каждого спортсмена.

Важно понимать, после данных соревнований каждый спортсмен сделал определенные выводы: проанализировал допущенные ошибки, выявил слабые места конкурентов, набрался соревновательного опыта. По результатам соревнований и выступлений, видно, как совершенствуются спортивные комплексы (формы) тренерами и спортсменами. Московский дворец, наполненный зрителями и выступающими, показывает невероятную популяризацию вида спорта ушу.

Библиографический список:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков. – Издание 3-е, перераб. и доп. – Москва: Москва, 2016. – 730 с. – ISBN: 5-00-011107-9.
2. Мурашова, А.В. Особенности соревновательной культуры в ушу / А.В. Мурашова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спор. – 2022. №9. – С. 91-98. – ISSN: 2305-8404
3. Официальный сайт Федерации ушу России. URL: <http://www.wushu-russ.ru> (Дата обращения: 10.02.2023).
4. Официальный итоговый протокол Чемпионата России по ушу №6865, 6886 в ЕКП г. Москва, 1-6.03.2022 г.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405879403/#1000> (Дата обращения 05.03.2023).

НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Миронов А.О., к.п.н., доцент,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы,
Россия, Москва*

Аннотация. Статья посвящена исследованию и формулировке определённых принципов спортивной тренировки, учёту закономерностей тренировочного процесса, использованию технологического оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками. Целью исследования является методологическое обоснование концептуальных основ безопасности студенческого спорта. Разработаны соответствующие образовательные инструменты, адаптированные к тематике рассматриваемых проблем. Исследовательские данные, полученные от педагогов и студенческих спортсменов в качестве валидных экспертов, обрабатывались на основе образовательных ценностей спорта. Установлено, что превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления. Разработаны основные положения концепции безопасности студенческого спорта.

Ключевые слова: безопасный спорт, спортсмены-студенты, тренировочная нагрузка.

DIRECTIONS OF IMPLEMENTATION OF STUDENT SPORTS SAFETY

*Mironov A.O.
PhD, associate professor
Russian Academy of National Economy and Public Administration,
Russia, Moscow*

Abstract. The article is devoted to the study and formulation of certain principles of sports training, taking into account the patterns of the training process, the use of technological equipment and work with qualified coaches and mentors. The purpose of the study is the methodological substantiation of the conceptual foundations of the safety of university sports. Appropriate educational tools adapted to the topics of the problems under

consideration have been developed. Research data collected from educators and student athletes as valid experts were processed based on the educational values of the sport. It has been established that the excess of the optimal volume and intensity of the training load in the way of stimulating performance exposes the body of athletes to instability and imbalance in the course of stress and recovery processes. The main provisions of the concept of student sports safety have been developed.

Keywords: safe sport, student athletes, training load.

Введение. В условиях возрастающей специализации и дифференциации спортивной подготовки, предполагающих максимальное возрастание тренировочных нагрузок, спортсмены подвергают свое здоровье рискам, связанным с максимумом физических и психоэмоциональных напряжений. Подобных рисков можно избежать при соблюдении определённых принципов спортивной тренировки, учёте закономерностей тренировочного процесса, использовании технологического оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками [5]. Важно поддерживать здоровое и сбалансированное питание и водно-солевой баланс организма. Чрезмерные тренировки, игнорирующие режим планомерной адаптации, могут привести здорового спортсмена к состоянию перенапряжения, которое может проявиться в нарушениях работы всех органов и систем организма: травмам опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым дисфункциям, воспалению мышц и сухожилий, нарушению системных функций.

Под воздействием чрезмерных нагрузок снижается общий иммунитет, эндогенные факторы, компенсирующие воздействие неблагоприятных факторов среды и инфекций на организм спортсменов [8]. Превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления. В связи с этим тренирующиеся спортсмены должны реально осознавать свои возможности и следовать определённым правилам и ограничениям безопасного спорта [6].

Научные исследования подтверждают справедливость данной рекомендации как доминирующий вектор функциональных изменений под воздействием тренировочного процесса. Пройдя адекватное обучение и подготовку, отвечающую стандартам безопасности, спортсмен может быть ограждён от энтропии неконтролируемой двигательной активности. Неоправданное и неуправляемое стремление к рекордному спортивному результату могут оказаться чрезвычайно опасным [1]. Среди деструктурирующих факторов, являющихся следствием лихорадочного стремления к успеху, отмечается перетренированность, недоедание или переедание, негативное влияние неподготовленных тренеров и спортивных администраторов и даже фармакологические манипуляции [3]. В итоге релевантным становится вопрос принятия решения о целесообразности ограничения на основе имеющегося знания физиологии человека, спортивной медицины и закономерностей спортивной подготовки.

В последние десятилетия спортивная наука развивается стремительными темпами. Результатами исследований становится разработка инновационных методов тренировки и использования технических средств и тренажёрного функционала, позволяющих интенсифицировать спортивную подготовку [4]. Резонансный характер функциональных перестроек приводит к стремительному росту достижений. Однако, экстраординарные спортивные показатели могут быть достигнуты, если мобилизационные требования к организму спортсмена будут расширены до значительных, граничащих с чрезмерными нагрузками, пределов, как в течение текущего периода, так и в многолетнем перспективном плане подготовки. Генезис

решения подобных проблем затрагивает также и методологические основы студенческого спорта [2].

Целью исследования является методологическое обоснование концептуальных основ безопасности студенческого спорта.

Задачами исследования являлось определение основных положений концепции безопасности студенческого спорта, оценка их потенциала в концептуальной структуре, обоснование приоритетов развития. Для оценки перспектив развития отрасли использовался интегративный подход [7].

Методы и методика исследования. Реализация концепции безопасности студенческого спорта ориентирована на студентов вузов и всех лиц, взаимодействующих с ними в спортивной деятельности (преподавателей, тренеров, врачей, управленческого персонала, спонсоров и др.). В контексте обоснования эффективности модели выделено пять направлений реализации концепции: развитие спортивная и медицинская этика, соблюдение правил соревнований, борьба с допингом, воспитание толерантности, устойчивое развитие, междисциплинарная направленность, охватывающая все аспекты в интегративной форме.

Концепция отдает приоритет студентам в период непосредственного обучения в вузе. В дальнейшем молодые люди самостоятельно смогут выстраивать собственную профессиональную и жизненную траекторию развития на основе полученных компетенций здорового образа жизни.

С целью поэтапной реализации концепции для каждого направления разработаны соответствующие образовательные инструменты, адаптированные к тематике рассматриваемых проблем. Исследовательские данные, полученные от педагогов и студенческих спортсменов в качестве валидных экспертов, обрабатывались на основе образовательных ценностей спорта. В этом контексте исследовались следующие проблемы.

Влияние спорта на развитие студенческой молодежи рассматривалось в аспекте формирования профессионального и социального статуса молодых людей. Во-первых, выделялись ключевые области социальной политики в области спорта, способствующие достижению эффекта развития студентов. Во-вторых, исследовались возможности проектных ресурсов (туристических, спортивных, оздоровительно-массовых), направленных на повышение уровня толерантности и использования спорта для социальной интеграции. Разработка концепции основывалась на методологии Молодежной спортивной программы МОК, основные положения которой проанализированы с целью формирования основных профессиональных компетенций средствами спорта.

Результаты исследования. Спортивная этика. Спорт воспитывает в молодых людях гуманистические ценности. Они учатся уважать соперника и принимать кодекс поведения – правила игры. Спортивная деятельность учит достойно воспринимать победы, способствует проявлению способностей и воспитывает волевые качества. Это развивает качество объективного обсуждения и решения проблемных ситуаций, восприятия результатов соревнований как закономерного процесса разрешения неантагонистических противоречий. Таким образом, студенты учатся получать удовлетворение от спортивного состязания независимо от результата или исхода соревнования. Эти качества формируются в юношеском возрасте и сохраняются на всю жизнь.

Медицинская этика. Рамки и правила деятельности спортивных врачей определяются медицинской этикой, которая подразумевает оказание медицинской помощи спортсменам в достижении оптимальной физической и психической работоспособности, не превышая своих полномочий. Врачи не могут мириться с обманом потому, что это пагубно сказывается на долгосрочной перспективе подготовки и здоровья спортсмена.

В контексте предотвращения подобных явлений после выдачи медицинской справки врач команды должен вести систематическое медицинское сопровождение с целью контроля здоровья спортсмена. Устойчивость функционирования медицинского персонала проявляется в соблюдении определённых правил при работе со спортсменами, допускающих назначения лишь разрешённых лекарственных препаратов, как это предписывает медицинская этика. Свобода в выборе лекарственных средств сочетается с необходимостью не только не нанести вред здоровью, но и сохранить допуск к соревнованиям. Эти отношения выступают не как антагонизм, а дополняют друг друга. Врачу не следует купировать эти состояния с помощью обезболивающей терапии или местного анестетика, поскольку долгосрочное сохранение карьеры и здоровья спортсмена может быть важнее краткосрочных результатов.

Если врач принимает решение о лечении спортсмена средствами, включёнными в перечень запрещённых в спортивной практике, это означает выход спортсмена из соревновательной борьбы и направление на прохождение курса лечения. Действие лицензии приостанавливается, а соответствующая организация уведомляется о прохождении лечения.

Соблюдение правил соревнований. Неспортивное поведение не столь характерно в практике студенческого спорта. В процессе студенческих соревнований чаще встречается несоблюдение правил, зачастую неосознанно. Аморальным также можно считать попытку подтолкнуть спортсмена к нарушению правил для достижения незаслуженной победы или рекорда. В этом отношении достижение победы нечестным путём может расцениваться как неспортивные действия на индивидуальном уровне.

Целью данного направления реализации концепции является выявление различных отношений, способствующих применению нечестных механизмов в спорте, независимо от уровня их применения. Рассматриваемые психологические и социологические аспекты и действия касаются не только спортсменов-студентов, но также тренеров и наставников в контексте их участия в деятельности спортивных организаций. Со спортсменами массовых спортивных разрядов проводится воспитательная работа с целью формирования собственного взгляда на эту проблему и осознания опасности неспортивного поведения.

Борьба с допингом. Данное направление призвано продемонстрировать спортсменам-студентам, что важно и необходимо, чтобы спорт основывался на честной конкуренции и уважении здоровья каждого участника. Информация о процедурах, используемых в борьбе с допингом включается в элементы управления, в котором принимают участие все лица в окружении спортсмена (члены семьи, врачи, спортивные организации на местном и национальном уровнях, международные федерации, юристы, политические власти, СМИ, спонсоры и общественность).

Воспитание толерантности. Снижению агрессивности, как одной из сопутствующей характеристики отдельных видов спорта и вытекающей из сути соперничества, способствует внедрение нравственных принципов спортивной практики и установление определённых этических правил толерантного поведения.

Формами проявления нетерпимости к окружающим и соперникам, наряду с физической агрессией, выступают жестокое отношение, моральное оскорбление и психологическое давление.

В данном направлении исследуются различные формы, которые может принимать агрессивность в контексте спортивных мероприятий, в частности, объясняющие соответствующие поступки и поведение.

Здесь также разрабатываются стратегии, направленные на нейтрализацию агрессии молодых людей в ответ на полученную физическую или психологическую травму.

Устойчивое развитие. Устойчивое развитие требует поиска способов жизнедеятельности, которые позволяют в мировом масштабе обеспечить здоровую,

полноценную и экономически обеспеченную жизнь без разрушения окружающей среды и угрозы будущему благополучию людей. Расширение производства и урбанизация привели к повышенному истощению земельных, морских и прибрежных ресурсов. Это привело к усилению деградации природных экосистем и систем жизнеобеспечения, обеспечивающих человеческую цивилизацию. Сбережение и восполнение природных ресурсов и содействие их устойчивому использованию является важным условием для выживания и благополучия мирового сообщества.

Олимпийское движение. Рекомендации Олимпийского комитета должны поддерживать спортивные студенческие организации в следующих спортивно-оздоровительных практиках: улучшение социально-экономических условий (сотрудничества, интеграции, здоровья, потребления); сохранение и управление природными ресурсами; активизация студенческого спортивного движения. Идеи студенческого спорта направлены на поддержание устойчивых целей развития.

Негативное действие факторов энтропии системно проявляется на всех уровнях спортивных отношений, включая студенческий спорт. Системные предпосылки для социальной адаптации и профессионального становления студенческой аудитории заложены в социализирующей сущности спорта, что имеет существенное значение в период получения высшего образования.

Выводы. При использовании исследовательского инструментария разработана социокультурная модель, сосредоточенная на нескольких принципиальных направлениях безопасности студенческого спорта. В методологическом подходе, направленном на борьбу с негативными проявлениями в современном студенческом спорте (агрессивностью, допингом, неспортивными действиями и глобализмом), должны преобладать социокультурные механизмы воспроизводства личностного потенциала студентов.

Формируя личность студентов, целесообразно использовать позитивные и заслуживающие уважения примеры спортивного поведения ведущих спортсменов страны и студенческого клуба. Методологически показателен вопрос формирования идеалов спорта со стороны тренеров, чемпионов, врачей и менеджеров спортивных команд.

Задачи развития современного студенческого спорта сложны и требуют многовариантных подходов к их решению. Сегодняшние спортивные проблемы не могут быть решены реализацией одной или нескольких частных программ развития. Концепция безопасности выстраивается для формирования универсальной основы для завершения начатой работы и расширения дальнейших перспектив студенческого спорта.

Библиографический список:

1. Зюкин, А.В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 4. – С. 56-60.
2. Зюкин, А.В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А.В. Зюкин, О. Е. Понимасов, МВ. Габов, Н.В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 108-109.
3. Лобанов, Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.
4. Мельникова, Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.
5. Миронов, А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин,

М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

6. Кулишова, А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.

7. Понимасов, О.Е. Замещение элементов техники прикладного плавания на основе квалитетической оценки моторного веса // О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 123-127.

8. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127-130.

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОПЬЕМАТЕЛЕЙ

*Молчанова П.В., магистрант, primacenkop@gmail.com,
Шеренда С.В., к.п.н., доцент, sherenda@gsu.by,
Молчанов В.С., преподаватель, molchvitaly@yandex.ru,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Беларусь, Гомель*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о применении в спортивной подготовке одного из методов физического упражнения – метод круговой тренировки для совершенствования общей физической подготовки метателей копья.

Круговой метод – один из эффективных методов для развития или совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка является базисом всех видов спорта. Комплексы круговой тренировки могут составлять разнообразные физические упражнения из разных видов спорта. Направленность данного метода зависит от целей и задач, преследуемых тренером со спортсменом. Рассматривая вопрос рационального формирования комплекса физических упражнения для применения в тренировочном процессе метателей копья, стоит отметить, специфику данной дисциплины легкой атлетики – скоростно-силовая направленность, а также развитие координационных способностей.

Ключевые слова: круговой метод, метатель копья, общая физическая подготовка, спортивная подготовка, тренировочный процесс.

THE USE OF A CIRCULAR TRAINING METHOD TO IMPROVE THE COMMON PHYSICAL FITNESS OF JAVELIN THROWERS

*Molchanova P.V., Master's degree student, primacenkop@gmail.com,
Sherenda S.V., PhD, associate Professor, sherenda@gsu.by,
Molchanov V.S., lecturer, molchvitaly@yandex.ru,
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus*

Annotation. The article discusses the use of one of the methods of physical exercise in sports training – the method of circular training to improve the overall physical fitness of javelin throwers.

The circular method is one of the most effective methods for developing or improving physical qualities. General physical training is the basis of all sports. Circular training complexes can make up a variety of physical exercises from different sports. The focus of this method depends on the goals and objectives pursued by the coach and the athlete. Considering the issue of rational formation of a complex of physical exercises for use in the training process of javelin throwers, it is worth noting the specifics of this discipline of athletics – speed and strength orientation, as well as the development of coordination abilities.

Keywords: circular method, javelin thrower, general physical training, sports training, training process.

Введение. Под влиянием тренирующих воздействий в органах и системах организма спортсмена происходят адаптивные изменения, специфичные для конкретного вида спорта, которые должны обязательно учитываться в процессе подготовки [3, 4]. При этом следует не забывать и про восстановления организма после тренировки [7]. В конкретном виде спорта необходим детальный поиск рациональной и эффективной формы занятий физическими упражнениями. На наш взгляд этой формой является метод круговой тренировки [5, 6]. Данная форма занятий упражнениями достаточно эффективна для развития всех физических качеств. В зависимости от поставленных целей и задач формируется комплекс, состоящий из определенного количества физических упражнений, направленных на развитие одного или нескольких двигательных качеств.

В тренировочном процессе метателей копья круговой метод является эффективной формой для повышения общей физической подготовленности на различных этапах спортивного совершенствования [1, 2]. С помощью него, в зависимости от периода подготовки возможно не только совершенствование технического мастерства, но и развитие доминантных качеств копьеметателей [3, 4].

Цель исследования – разработать комплекс круговой тренировки в процессе общей физической подготовке метателей копья.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ спортивных дневников спортсменов.

Методика. Нами было изучено большое количество литературных источников, а также дневников спортсменов-копьеметателей с выявление наиболее распространенных физических упражнений, которые применяются у метателей копья для повышения общей физической подготовленности.

Результаты исследования. Применение метода круговой тренировки на всех этапах специализации метателей копья заключается в развитии всех физических способностей и поддержании состояния спортивной формы. В этом случае, необходимо осуществлять подбор физических упражнений для всех мышечных групп.

На основании проведенного исследования, рассмотрим предлагаемый нами комплекс, который будет действенным для спортсменов различного уровня подготовленности:

1. Станция № 1: сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 30 с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.
2. Станция № 2: прыжки через барьер высотой 40-50 см. - 30 с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.
3. Станция № 3: выпрыгивания вверх из исходного положения – присед с возвращением в ИП. – 30 с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.
4. Станция № 4: приседания в широкой стойке ног – 30с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.

5. Станция №5: броски набивного мяча вверх (1 кг.) - 30с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.
6. Станция №6: бег на месте на частоту – 30с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.
7. Станция №7 :планка на предплечьях – 30с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.
8. Станция №8: подъемы прямых ног их ИП лежа на спине - 30с., с дальнейшим ускорением 40-45 м. Отдых – 1 мин.

Выводы.

1. Приведенный комплекс круговой тренировки, состоящий из 8 – ми станций может применяться на различных этапах подготовки спортсменов-копьеметателей и не только.
2. Комплекс – универсальный, важна лишь дозировка двигательных действий, рациональное определение интервалов отдыха и работы.
3. Возможна не только общая физическая подготовка для метателей копья, в частности, если спортсмен высокой спортивной квалификации, то с помощью круговой тренировки можно совершенствовать техническую подготовку спортсмена.
4. При помощи кругового метода тренировки, а также рациональной постановки цели тренировочного процесса имеет место быть тренировка направленная на развитие силовой выносливости, скоростно-силовых, аэробных способностей и т.д.
5. Круговая тренировка – это действенный метод проведения тренировочного процесса в любом виде спорта. С помощью данного метода можно не только повысить общую физическую подготовку спортсмена, но и применять как самостоятельное средство тренировки, направленное на развитие тех физических способностей, которые доминируют в избранном виде спорта.

Библиографический список:

1. 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.
2. 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.
3. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В. А. Боровая, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11(93). – С. 7-12.
4. Мехрикадзе, В. В. Метание копья: пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. – Минск: БГУФК, 2010. - 36 с.
5. Титов А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки : учебно-методическое пособие. / А. Н. Титов. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.
6. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – Москва: Физическая культура и спорт, 2003. – 284 с.
7. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, Е. В. Жуковская, Е. П. Врублевский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : Материалы XII Международной научно-практической конференции, Гомель, 05–06 октября 2017 года. Том Часть 2. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, 2017. – С. 74-82.

ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Морозова В. О., студент, Viktoriya.01.01@bk.ru
Пастухов Е.В., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Уральский государственный юридический университет
Россия, Екатеринбург

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема отсутствия мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов высших учебных заведений. Физическая подготовка студентов является приоритетным направлением в развитии молодежной политики.

В век информационных технологий, общество предъявляет более высокие требования к развитию молодого поколения, а нынешний работодатель ищет способного специалиста, который сможет быстро найти пути решения проблемы, поэтому важно развивать физическую культуру в институтах, так как она не только укрепит здоровье, но и поможет развить необходимые качества для социализации в современном мире. Мной была предпринята попытка найти пути решения низкой мотивации студентов исходя из личного наблюдения, опроса студентов: все собранные материалы представлены в данной статье.

Ключевые слова: мотивация, проблема, студенты, физическая культура.

LACK OF MOTIVATION AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL ACTIVITY

Morozova V. O., student, Viktoriya.01.01@bk.ru
Pastukhov E.V., senior lecturer of the Departments of physical education and sports
Ural State University of Law
Russia, Yekaterinburg

Abstract: This article deals with the problem of lack of motivation for physical education and sports among students of higher education institutions. Physical training of students is a priority in the development of youth policy.

In the age of information technology, society has higher requirements for the development of the younger generation, and the current employer is looking for a capable specialist who can quickly find ways to solve the problem, so it is important to develop physical culture in institutions, as it will not only improve health, but also help to develop the necessary qualities for socialization in the modern world. I made an attempt to find ways to solve the low motivation of students based on personal observation, survey of students: all collected materials are presented in this article.

Key words: motivation, problem, students, physical education.

Важной составляющей сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, а также физическое, психологическое и социальное состояние общества в целом. Физическая культура у студентов высших учебных заведений не физкультурной направленности стала всё более активно развиваться в последнее время. Этому способствует развитие образования и введение новых образовательных программ, что сказывается в первую очередь на студентах. Они готовы поддерживать и участвовать в развитии персонального физического

образования, а также преуспевать в спорте, тем самым помогая институтам. Но, исходя из опроса часть обучающихся на разных направлениях и курсах обучения, можно сделать вывод, что студентам не хватает мотивации к занятиям физкультурой. [Опрос 2]. Более уязвимы ученики первых курсов обучения, так как они сталкиваются с серьезными учебными нагрузками, которые непривычны для них, а смена образа жизни и недостаток свободного времени приводят к уменьшению физической активности студентов.

Целью исследований является выявление степени мотивированности студентов к занятиям физической культурой, и определение путей решения проблем.

Материалами и методами послужили изучение научных источников, анкетирование студентов, проведение социальных опросов среди студентов 1-3 курса института прокуратуры УрГЮУ.

Занятия строятся исходя из состояния здоровья студента, его физических возможностей, а также из характера труда предстоящей профессиональной деятельности

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода теоретического обучения и осуществляется в следующих формах:

Практические занятия:

1. семинарские занятия, которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям;
2. лекционные занятия
3. занятия, проходящие по индивидуальному плану для студентов, отстающих в освоении материала

Внеучебные занятия:

1. Секции по разным видам спорта (мини-футбол, волейбол, баскетбол и другие)
2. Городские соревнования, турниры, универсиады
3. самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом
4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (Лыжня России)

Системное использование данных форм физической культуры окажет положительное влияние на здоровье и состояние студентов.

В нынешнее время заметна тенденция ухудшения состояния здоровья у студентов, причиной тому стали: вредное питание, низкая двигательная активность, отсутствие правильного режима сна и многое другое.

Формирование интереса к физической культуре – это многоэтапный процесс, которые включает в себя знание как от теоретических, так и до практических навыков.

Мотивация- это психическая адаптация человека. Формируя ее, человек начинает осознавать серьезность значения спорта в своей жизни и появляются определенные цели.

Цели служат стимулом и направлением действий, в то время как действие влечет за собой усилия: настойчивость для поддержания активности в течение продолжительного периода времени. Выбор человеком задачи в условиях свободного выбора указывает на мотивацию для выполнения какой-либо задачи.

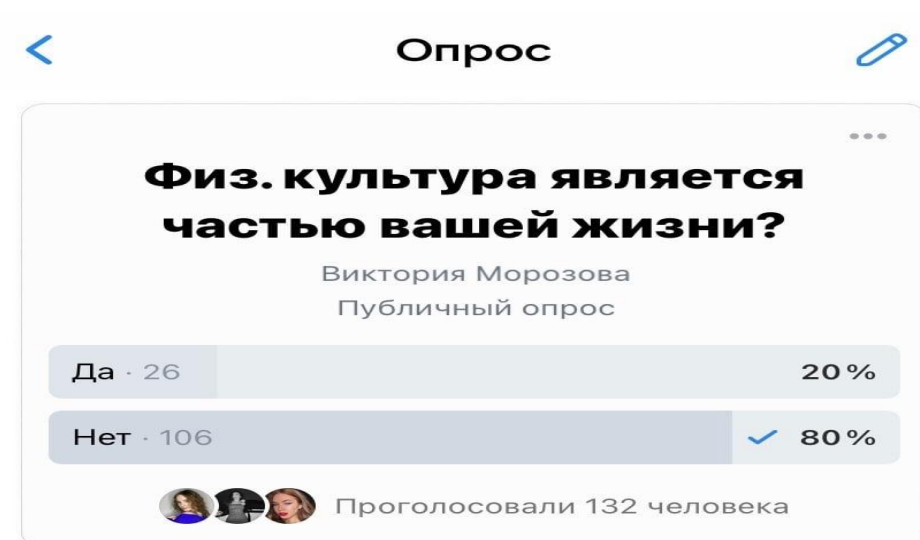
В спорте мотивация является важной составляющей, благодаря которой человек способен реализовать свой потенциал в нужном направлении.

Существует множество подходов к изучению мотивации. Некоторые основаны на графиках позитивного и негативного подкрепления (например, поведенческий подход Б. Ф. Скиннера и Ивана Павлова), в то время как другие фокусируются на чувстве мастерства человека над рядом обстоятельств (например, в теории самозффективности Альберта Бандуры). Одним из наиболее популярных и широко

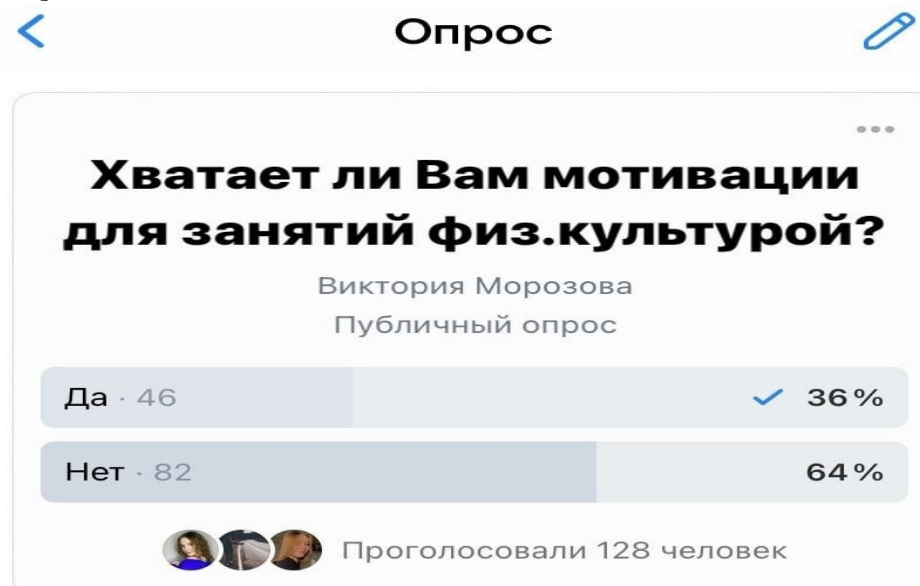
апробированных подходов к мотивации в спорте и других областях достижений является теория самоопределения. Данная теория базируется на ряде мотивов или положений, которые различаются в зависимости от степени самоопределения, которое они отражают. Самоопределение связано с тем, насколько ваше поведение выбрано и инициировано вами. Поведенческие нормы могут быть помещены в континуум самоопределения.

Из анализа опроса и анкетирования студентов института прокуратуры УрГЮУ (опрошено около 125 человек) можно выявить следующие проблемы для занятия физической культурой:

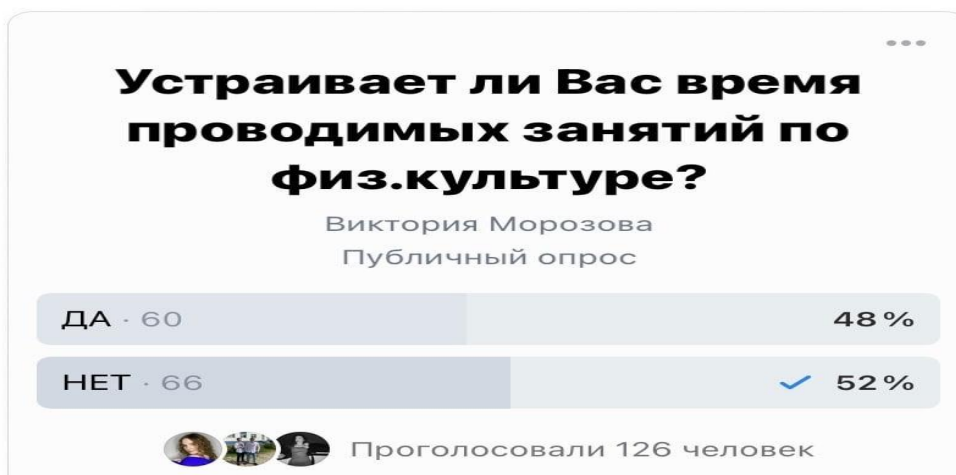
1. Отсутствие мотивации
2. Неудобное для студентов расписание занятий по физической культуре (ФК) [опрос 3]
3. Непонимание важности спорта и ФК в жизни студентов [опрос 1]



[Опрос 1]



[Опрос 2]



[Опрос 3]

На основе результатов, проведенного опроса, можно сделать вывод о том, что низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спорта у студентов высших учебных заведений вызван рядом различных факторов. Для нынешнего поколения важен комфорт и свобода, а также особую роль играет вовлеченность преподавателя в работу, если он интересно преподнесет материал и поможет студенту понять то, что физическая культура оказывает положительное влияние на физическое и психологическое здоровье, то желание студента посещать занятия по ФК и спорту увеличится.

Для этого можно выделить несколько общих рекомендаций для вузов по поддержанию мотивации у студентов для занятий физической культурой:

1. Предоставлять студенту право выбора спортивной дисциплины на протяжении всех лет обучения (для того чтобы студент смог найти свой путь в спорте), для вузов где это не предусмотрено
2. Доведение до студента не только техники выполнения упражнений, но и объяснения тренировочного эффекта, для лучшего закрепления материала.
3. Поддержание приятной и дружеской атмосферы среди студентов на занятиях
4. Создание комфортных условий для занятий спортом (систематическое проветривание раздевалок, чистые спортзалы, наличие душевой и другое)
5. Выстраивание доверительных отношений со студентами, для оказания помощи и проведении консультаций по теме физической культуры.

Подводя итоги, можно говорить о том, что проблемы физической культуры являются актуальными в настоящее время. Для сохранения здоровой нации и полноценной жизни необходимо создавать условия, при которых, молодое поколение будет замотивировано для занятий спортом и физической культурой. ФК является важной составляющей в жизни человека, а особенно в жизни студента, так как она поможет развить внутренние качества, необходимые для дальнейшей работы.

Для эффективной мотивации студентов нужно иметь верное представление о разных категориях интересов студентов, необходимо проводить работу по тщательному изучению личных физиологических данных студентов и персональных интересов и приоритетов каждого, а также создавать условия для комфортного проведения занятия.

Главное помнить, что: «Возможность преодолеть себя — без сомнений, самое ценное свойство спорта». Ольга Корбут

Библиографический список:

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средне-специальных учебных заведений: Материалы межрегионального научно-практического семинара 15-16 апреля 2003 г. [37, 38]. - Орел. : Орел ГТУ, 2003. - С. 360.
2. Калашников А.Ф. Физическая культура [57,69] / А.Ф. Калашников, - Орел: ОРАГС, 2002. - С. 78.
3. Физкультура и спорт. Учебник для институтов физической культуры//Под. Ред. Ю.М. Портнова. - М.: 1998. - 350с.
4. Гончарова С.А. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ МЫШЦ РУК У МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ

*Насырова Т.Ш., к.п.н., преподаватель,
Киямова Л.В., преподаватель,
Балахонова Е.Б., старший преподаватель,
Французова Д.А., студент,
Санкт-Петербургский государственный университет,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Данная статья посвящена использованию комплексов упражнений для развития быстроты и силы мышц рук. Спортсмены, участвующие в эксперименте, входят в состав «Спортивного клуба СИН». Цель исследования: разработка комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты и силы мышц рук у мальчиков в возрастной категории 9-10 лет, занимающихся в секции киокусинкай каратэ. В качестве контрольных тестов были выбраны следующие тесты: максимальное количество ударов руками по боксерской груше за 8 секунд (кол-во раз); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Ключевые слова: быстрота и сила мышц рук, киокусинкай каратэ, комплексы упражнений, контрольные тесты, мальчики в возрасте 9-10 лет, педагогический эксперимент.

DEVELOPMENT OF THE SPEED AND STRENGTH OF THE ARM MUSCLES IN BOYS AGED 8-10 YEARS ENGAGED IN THE KYOKUSHIN KARATE SECTION

*Nasyrova T.S., PhD, lecturer,
Kiyamova L.V., lecturer,
Balakhonova E.B., senior lecturer,
Frantsuzova D.A., lecturer,
Saint Petersburg State University, Russia, Saint Petersburg*

Abstract. This article is devoted to the use of exercise complexes for the development of speed and strength of the muscles of the hands. The athletes participating in the experiment are part of the "Sports Club of SIN". The purpose of the study: to develop sets of exercises aimed at developing the speed and strength of arm muscles in boys in the age category of 9-10 years engaged in the kyokushin karate section. The following tests were selected as control tests: the maximum number of punches on the punching bag in 8 seconds (number of times);

flexion-extension of the arms lying on the floor (number of times); pulling up from the vise on a high crossbar (number of times).

Keywords: speed and strength of arm muscles, kyokushin karate, exercise complexes, control tests, boys aged 9-10 years, pedagogical experiment.

Введение. Каратэ – это вид японского боевого искусства, состоящее из двух слов: «кара» (пустой) и «тэ» (рука), образующих словосочетание «пустая рука». Имеется в виду техника рукопашного боя голыми (то есть «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела для защиты и нападения. Техника каратэ включает в себя захваты, броски, удушения, толчки, подножки, подсечки.[1]

Каратэ, как спортивное единоборство, существует в трёх основных формах: *ката* (формальные упражнения), *кумитэ* (свободный поединок) и *тамэшивари* (разбивание предметов). Ката представляет собой совокупность стоек, боевых приёмов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер. Ката можно сравнить с боем с тенью, отрабатываемым боксерами на тренировках, то есть с боем с воображаемым противником. В отличие от ката, кумитэ предполагает поединок (спарринг) с реальным противником. В свою очередь кумитэ может быть бесконтактным, полуконтактным и полностью контактным. Соответственно, для каждого вида существуют определённые правила судейства поединков. Тамэшивари – это разбивание предметов, испытание не только физической, но и духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, помогает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамэшивари учит ряду важных элементов техники. Самое важное здесь – это уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому хотя тамэшивари и является разрушительным актом, направленным против природы, но оно оправдывается созидательной целью – закалкой тела и духа.[1]

В настоящее время известно более двухсот различных стилей и школ каратэ (киокусинкай, годзю-рю, вадо-рю, сётокан, фудокай, сейдо-каратэ, кудо и т.д.). Все они имеют разных основателей, разную историю, но истоки у них одни. Уже много лет идут бесконечные споры о преимуществах и недостатках того или иного стиля. Дробление на разные стили каратэ началось ещё со времён его зарождения. Дело в том, что каратэ занимались разные люди и каждый, кто достиг определённой ступени совершенства, привносил что-то новое, своё в боевое искусство.[1]

Кюкусинкай является одним из наиболее распространённых в мире стилей каратэ, созданный в 50-е годы XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994). Секрет привлекательности кюкусинкай заключается в том, что Ояма изначально развивал его как стиль реального боя. Как на тренировках, так и в спортивном поединке Ояма делал упор на жёсткое каратэ, реально оценивающее не только технические навыки учеников, но и их способность противостоять ударам, убедительно доказывать собственное превосходство и силу соперникам.[1]

В 90-е годы прошлого века в г. Санкт-Петербурге под руководством талантливого тренера Сергея Александровича Шайдурова была создана Санкт-Петербургская общественная организация «Спортивный клуб СИН». С тех пор и по настоящее время в этом клубе проводятся тренировки по кюкусинкай каратэ для взрослых и детей с 4-х лет. Занятия проходят в разных районах города Санкт-Петербурга, на различных площадках (школах).

Цель исследования

Разработка комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты и силы мышц рук у мальчиков в возрастной категории 9-10 лет, занимающихся в секции кюкусинкай каратэ.

Методы исследования

В исследовании использовались: метод анализа и обобщения данных научно-методической литературы, метод педагогического тестирования и метод статистической обработки данных.

Организация, результаты исследования и его анализ

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», наиболее значимыми физическими качествами в этом виде спорта являются быстрота и сила. [2] В связи с этим нами было решено провести исследование по развитию быстроты и силы мышц рук. Исследование проводилось в Красногвардейском районе г. Санкт-Петербурга на базе школы №491 с января 2022 г. по июнь 2022 г., в котором приняли участие мальчики в возрасте 9-10 лет, занимающиеся в «Спортивном клубе СИН». Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Общая численность участников эксперимента – 24 человека, в каждой группе по 12 мальчиков. Оценка уровня быстроты и силы мышц рук осуществлялась в обеих группах до начала и после педагогического эксперимента. Экспериментальные учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю, в одно занятие была включена серия упражнений на развитие быстроты и силы мышц рук. Контрольная группа так же занималась три раза в неделю, но по общепринятой утверждённой программе спортивного клуба. Большое значение имело обеспечение техники безопасности на занятиях и соблюдение методических правил обучения упражнений. На двух последующих занятиях в экспериментальной группе осуществлялась работа по стандартной программе кюкусинкай каратэ.

В качестве оценки уровня развития быстроты и силы мышц рук использовались следующие контрольные тесты [2]:

Тест 1. Определение быстроты движения рук.

- максимальное количество ударов руками по боксерской груше за 8 секунд (кол-во раз). Высокий уровень - 21 < раз (5 баллов), средний уровень 20-17 раз (4 балла), низкий уровень 16-13 раз (3 балла).

Тест 2. Определение силы мышц рук.

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); Высокий уровень - 15 раз (5 баллов), средний уровень 13 раз (4 балла), низкий уровень 10 раз (3 балла).

Тест 3. Определение силы мышц рук.

- подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Высокий уровень - 5 раз (5 баллов), средний уровень - 3 раза (4 балла), низкий уровень - 2 раза (3 балла).

Представим экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты и силы мышц рук.

Комплекс № 1.

1. И.п. – основная стойка. Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

2. И.п. – основная стойка. Стоя в круге, передачи мяча в быстром темпе по часовой стрелке и против неё каждому и через одного (вправо – правой рукой, влево – левой рукой).

3. И.п. – основная стойка, руки вперёд скрестно, правая сверху. В правой руке теннисный мяч. По команде отпустить мяч, и поймать его снизу правой рукой под левой.

4. И.п. – стоя лицом к стене. Поочерёдное метание теннисных мячей правой и левой рукой в мишень в быстром темпе.

5. И.п. – стоя в парах лицом друг к другу. Передача волейбольного мяча партнёру в быстром темпе двумя руками от груди.

6. Подвижная игра «Схвати фишку быстрее соперника».

Комплекс № 2.

1. Жим гантелей лёжа – 3 подхода по 15,12,10 повторений, в максимальном темпе.

2. И.п. – стоя в парах лицом друг к другу. Передача набивного мяча весом 3 кг партнёру двумя руками от груди.
3. И.п. – стоя в парах лицом друг к другу. Передача набивного мяча весом 3 кг партнёру поочерёдно правой и левой рукой от плеча.
4. Подтягивания из виса на высокой перекладине - 3 подхода по 6 повторений.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу – 3 подхода по 10 повторений.
6. Лазание по вертикальному канату в 3 приёма.
7. Подвижная игра «Перетягивание соперника через черту».

В ходе проведения педагогического эксперимента были проанализированы результаты контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группе. Данные были внесены в диаграммы. Результаты тестирования по трём испытаниям представлены на рисунках 1,2,3.

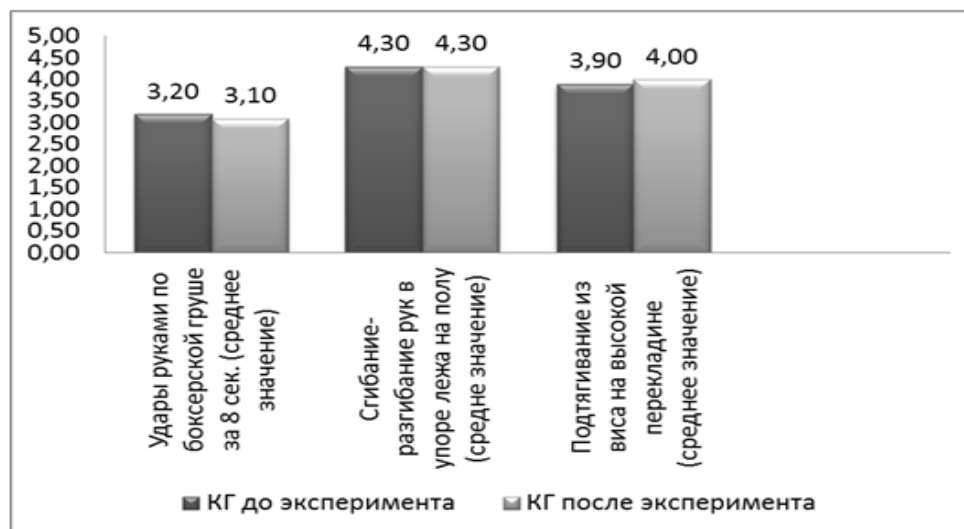


Рисунок 1. Результаты выполнения тестов в контрольной и экспериментальной группе до начала педагогического эксперимента

Средний показатель в тесте на определение быстроты движения рук (тест №1 Удары руками по боксерской груше за 8 сек.) в контрольной группе составил 3,2 балла (+0,2). В экспериментальной группе этот показатель был равен 3,1 баллов (+0,3).

В тесте на определение силы мышц рук (тест №2 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу) в контрольной группе средний результат был равен 4,3 балла (+0,2), 4,3 балла (+0,2) в экспериментальной. В тесте на определение силы мышц рук (тест №3 Подтягивание из виса на высокой перекладине) - контрольная группа 3,9 баллов (+0,2), экспериментальная группа – 4,0 балла.

Анализ полученных данных на первом этапе эксперимента позволяет отметить, что уровень развития быстроты и силы мышц рук у участников экспериментальной группы такой же, как у их сверстников, которые образовали контрольную группу.

В результате эксперимента на контрольном этапе получены следующие данные: Показатель величины среднего значения теста №1 в контрольной группе на начальном этапе - 3,2 балла, на контрольном этапе - 3,3 балла, прирост величины среднего значения составил 0,1 балла (3,1%). В экспериментальной группе в начале исследования – 3,1 балла, на контрольном этапе – 3,6 балла, прирост величины среднего значения - 0,5 балла (16,1%). Тест №2 – из рисунка 2 видно, что показатель среднего значения у занимавшихся в контрольной группе на начальном этапе - 4,3 балла, на контрольном этапе - 4,4 балла, прирост величины среднего значения почти отсутствует (2,3%). У занимавшихся в экспериментальной группе в начале эксперимента - 4 балла, в конце эксперимента - 4,5 балла, прирост величины среднего значения 0,5 балла (12,5%).

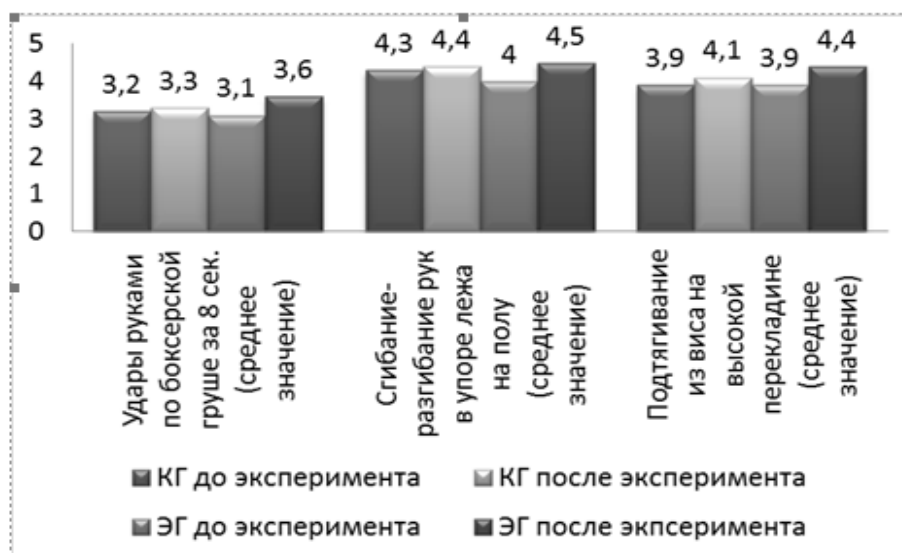


Рисунок 2. Сравнительные результаты в контрольной и экспериментальной группе в начале педагогического эксперимента

Тест №3 - показатель величины среднего значения в контрольной группе на начальном этапе - 3,9 баллов, на контрольном этапе - 4,1 балла, результат почти не изменился - 5,1%. В экспериментальной группе в начале эксперимента - 3,9 баллов, в конце эксперимента - 4,4 баллов, прирост величины среднего значения составил 12,8%.

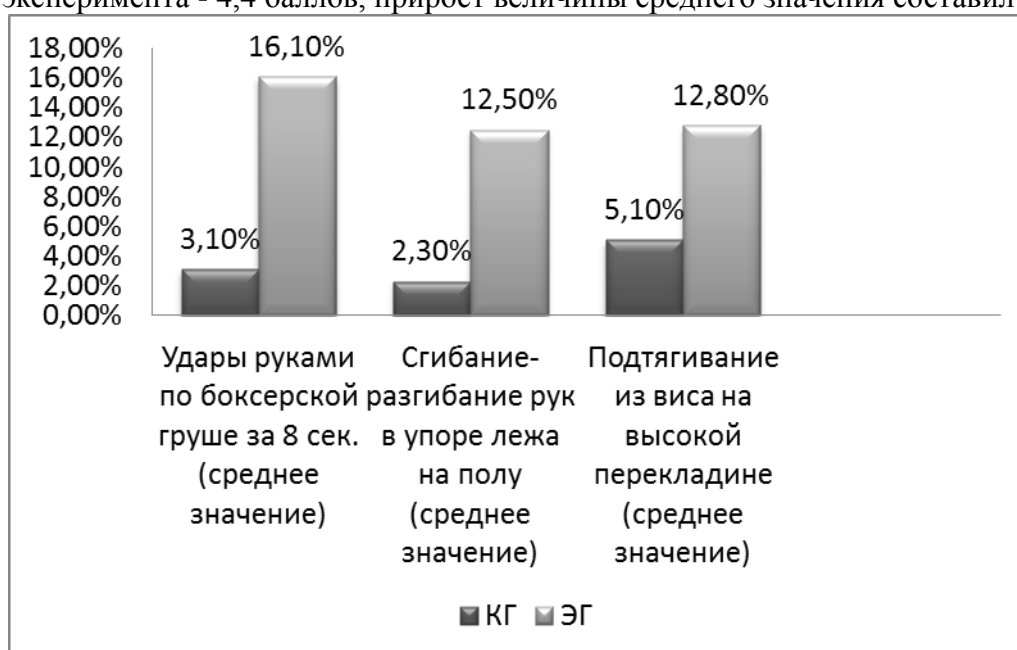


Рис. 3. Сравнительные результаты итогового тестирования в контрольной и экспериментальной группе

Выводы

1. В процессе исследования были разработаны и апробированы комплексы упражнений для развития быстроты и силы мышц рук у мальчиков в возрасте 9-10 лет, занимающихся в секции киокусинкай каратэ. Показатели в тестах «удары руками по боксерской груше за 8 сек (кол-во раз)», «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)», «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» в экспериментальной группе улучшились за счёт использования комплексов упражнений.

Занимающиеся в контрольной группе существенно не изменили своих результатов тестирования.

2. Таким образом, проведённый эксперимент показал, что стандартные учебно-тренировочные занятия с включением в них специальных комплексов упражнений на развитие быстроты и силы мышц рук оказались эффективными и их можно внедрять в программу тренировок по киокусинкай каратэ.

Библиографический список:

1. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» [Электронный ресурс]/ - Электрон. дан. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (дата обращения: 10.03.2023).

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЮРИДИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

*Панчук Н.С., к.п.н., доцент, p_natalya01@mail.ru,
Российский государственный университет правосудия,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Актуализация исследования связана с выбором оптимальной и результативной программы физической подготовки юношей к поступлению в военный учебный центр. Данная программа представляет структуру и содержание занятий физической культурой и спортом, направленных на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений, необходимых студентам при поступлении и обучении в военном учебном центре. Физическая культура и спорт в Северо-Западном филиале «Российский государственный университет правосудия» выполняет требования Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» и 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность». Внеаудиторная деятельность включает занятия по следующим видам: атлетическая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, футбол), настольный теннис, шахматы. Для девушек – занятия различными видами фитнеса и аэробики.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, спорт, юриспруденция.

STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG MEN STUDYING AT LAW UNIVERSITY FOR ENTRY TO MILITARY TRAINING CENTER

*Panchuk N.S., PhD, Associate Professor, p_natalya01@mail.ru,
Russian State University of Justice,
Russia, St. Petersburg*

Annotation. The actualization of the study is connected with the choice of the optimal and effective program of physical training of young men for entering the military training center. This program presents the structure and content of physical culture and sports classes

aimed at developing strength, endurance, speed, flexibility, coordination of movements that students need when entering and studying at a military training center. Physical culture and sports in the North-Western branch of the "Russian State University of Justice" meets the requirements of the Federal State Educational Standard of Higher Education for the direction of training 03/40/01 "Jurisprudence" and 05/40/04 "Judicial and prosecutorial activities". Extracurricular activities include classes in the following types: athletic gymnastics, athletics, sports games (volleyball, football), table tennis, chess. For girls - classes in various types of fitness and aerobics.

Keywords: physical culture, physical training, sport, jurisprudence.

Введение. Военный учебный центр при Российском государственном университете правосудия дает возможность студентам пройти обучение с целью получения военного звания офицера запаса по военно-учетным специальностям юридического профиля и сержантов запаса. Гражданам, успешно завершившим обучение в установленном законом порядке, присваивается воинское звание лейтенанта юстиции, сержанта с последующим зачислением в запас. Образовательный процесс включает теоретическую и практическую подготовку.

Поступление на обучение в военный центр проходит в два этапа: 1) прохождение военно-врачебной комиссии; 2) сдача физических нормативов на определение уровня физической подготовленности.

Цель исследования – определить структуру и содержание подготовки юношей, обучающихся на юридическом факультете к поступлению на обучение в Военный учебный центр.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, анализ нормативно-правовых документов, научно-педагогического опыта по проблеме исследования, тестирование.

Методика исследования заключалась в выявлении особенностей подготовки студентов юридического факультета к поступлению на обучение в военный учебный центр при ФГБОУВО «РГУП». В процессе исследования определена структура и содержание подготовки студентов юридического факультета к поступлению на обучение в Военный учебный центр при ФГБОУВО «РГУП». В результате проведенного исследования выявлено, что для поступления в военный учебный центр студенту необходимо: 1. Изучить нормативные документы и требования для поступления на обучение в военный центр. 2. Определить исходный уровень здоровья и физической подготовленности студентов. 3. Разработать структуру и содержание занятий физической культурой и спортом с учетом здоровья и исходного уровня развития физических качеств обучающихся, способствующие повышению физической подготовленности у соискателей, поступающих на обучение в Военный учебный центр.

Для обучения в Военном учебном центре студенту необходимо пройти серьезные испытания – иметь высокий уровень здоровья, соответствующий медицинским требованиям и физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости. Конкурсный отбор проходит в три этапа. На первом этапе соискатель проходит военно-врачебную комиссию и профессиональное психологическое тестирование. Допустимым уровнем здоровья считается категория А (годен) и категория Б (годен с незначительными ограничениями). На втором этапе сдаются нормативы физической подготовленности – бег 100 метров, подтягивание на перекладине, бег 3000 метров. На третьем этапе соискателю выдается протокол с решением конкурсной комиссии.

Деятельность Военного учебного центра обусловлена распоряжением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2019 г. №427-р «О создании военных учебных центров при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования». Указано, что существует необходимость создания военных

учебных центров при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования в целях повышения эффективности использования потенциала федеральных государственных образовательных организаций высшего образования в интересах обеспечения обороны и безопасности страны.

Структура подготовки юношей к поступлению в Военный учебный центр представлена тремя взаимосвязанными составляющими (рис.1.), каждый из которых является необходимым и не исключает предыдущего.

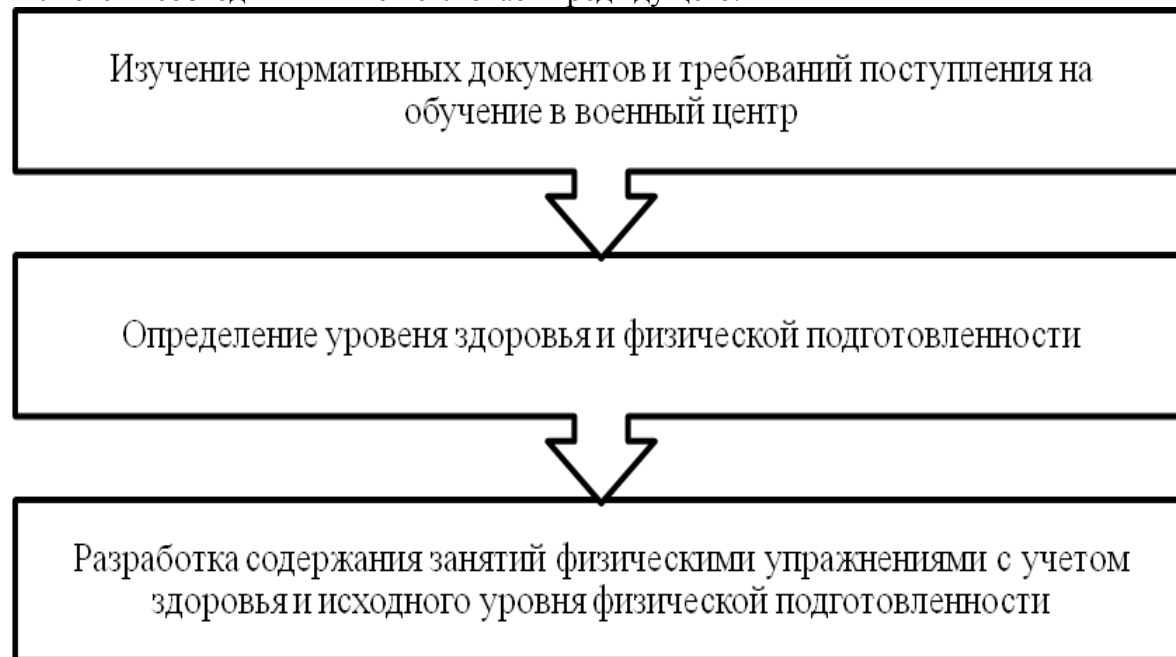


Рис.1 Структура подготовки студентов юридического университета к поступлению в Военный учебный центр

Среди документов, рекомендованных студентам для ознакомления, являются:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 03.07.2019 № 848 «Об утверждении Положения о военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования и о признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации» [3];
- Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [2].

Особого внимания требует уровень физической подготовленности обучающихся. Известным фактом является, что при поступлении на обучение по программам высшего и среднего профессионального образования у многих студентов первого курса имеются проблемы в развитии некоторых физических качеств. Исследования показывают, что у юношей первого курса уровень развития силы и быстроты не имеет высоких показателей. Особенно это касается выполнения таких нормативов как подтягивание на перекладине и бег 3000 метров. Необходим индивидуальный подход в процессе физической подготовки студентов [5]. Также для формирования у будущих сотрудников юриспруденции физических и личностных качеств во время занятий физической культурой необходимо использовать моделирование различных ситуаций подталкивающих студентов проявлению личностных качеств, особенно в процессе спортивных и подвижных игр [1]. В исследованиях А.С. Сидоренко ставится вопрос об особенностях подготовки студентов высших учебных заведений к выполнению легкоатлетических упражнений и развитию быстроты [4].

Содержание занятий по физической культуре и спорту включает средства и методы развития физических качеств и способностей студентов с учетом состояния здоровья и исходного уровня физической подготовленности. К средствам физического воспитания относятся: гимнастика, занятия в тренажерном зале, кроссфит, беговые упражнения, спортивные игры. Занятия физическими упражнениями проводились при помощи методов круговой тренировки, использованием повторного и интервального методов физического воспитания. Для студентов предлагалось посещение дополнительных занятий физической культурой с целью повышения уровня физической подготовленности.

Результаты исследования показали, что целенаправленные занятия физическими упражнениями и весь процесс подготовки к поступлению на обучение в Военном учебном центре требовал от юношей проявления таких качеств как целеустремленность, исполнительность, воля, дисциплинированность, ответственность. В целом можно заметить, что в результате поступления многие студенты занимали уверенные позиции при выполнении контрольных нормативов по физической подготовленности.

Выводы. Для нашего исследования особого внимания занимает процесс подготовки юношей юридического университета к поступлению на обучение в военный учебный центр как целенаправленная деятельность, учитывающая уровень здоровья и физического развития соискателя. Преимущественным является возможность студентами в свободное от учебы время посещение спортивного объекта университета для повышения своих способностей. Индивидуальный подход позволяет локально обеспечивать и поддерживать подготовку каждого студента, контролировать процесс развития у него физических качеств, поддерживать здоровье соискателя.

Библиографический список:

1. Особенности преподавания учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" в юридических вузах / Ш. З. Хуббиев, Н. С. Панчук, В. Г. Бондарев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 88-90.
2. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 N 200 (ред. от 31.07.2013) "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2009 N 14175).
3. Распоряжение Правительства РФ от 13.03.2019 N 427-р «О военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования».
4. Сидоренко, А. С. Особенности подготовки студентов вузов к участию в городских легкоатлетических эстафетах / А. С. Сидоренко, Н. С. Панчук // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, 26 марта 2020 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2020. – С. 129-132.
5. Смирнов, В. Е. Научно-теоретический и сравнительно-правовой анализ профессиональной подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов по специальности "Юриспруденция" в России и за рубежом / В. Е. Смирнов, Н. С. Панчук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 1. – С. 205-211.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

*Пармузина Ю.В., к.п.н., доцент,
Абраменко М.А., преподаватель,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Гренадерова С.В., к.п.н., преподаватель-методист,
Волгоградский технологический колледж,
Диканов А.Л., преподаватель,
Волгоградский технологический колледж,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В настоящее время существует множество различных фитнес-программ оздоровительной направленности. На данный момент Пилатес является одним из видов фитнес-программ, который пользуется большой популярностью среди различных возрастных групп. Занятия Пилатесом посещают люди с различной физической подготовленностью. Есть большая категория людей, которые прежде не тренировались должным образом, однако в более старшем возрасте решили заняться собой. В связи с этим возникла необходимость разработать комплекс упражнений Пилатес для начинающих людей среднего возраста и дать характеристику упражнениям.

В статье представлен комплекс упражнений Пилатес для начинающих людей среднего возраста.

Ключевые слова: направление Пилатес, люди среднего возраста, составление комплекса упражнений Пилатес для начинающих

THE CONTENT OF PILATES CLASSES FOR MIDDLE-AGED BEGINNERS

*Parmuzina Yu.V., PhD, Associate Professor,
Abramenko M.A., lecturer
Volgograd State Academy of Physical Education
Grenaderova S.V., PhD, teacher-methodologist,
Volgograd Technological College,
Dikanov A.L., lecturer,
Volgograd Technological College,
Russia, Volgograd*

Annotation. Currently, there are many different fitness programs of a wellness orientation. At the moment, Pilates is one of the types of fitness programs that is very popular among various age groups. Pilates classes are attended by people with different physical fitness. There is a large category of people who have not trained properly before, but at an older age decided to take care of themselves. In this regard, it became necessary to develop a set of Pilates exercises for middle-aged beginners and to characterize the exercises. The article presents a set of Pilates exercises for middle-aged beginners.

Keywords: Pilates direction, middle-aged people, compilation of a set of Pilates exercises for beginners

Введение. Для того, чтобы правильно составить комплекс упражнений по Пилатесу для начинающих людей среднего возраста необходимы определенные знания при подборе оптимальной нагрузки. В связи с этим цель нашего исследования – разработать комплекс упражнений по Пилатесу для начинающих людей среднего возраста [1].

Методы исследований.

Эффективность тренировок в Пилатесе определяется не количеством, а качеством упражнений, что можно наблюдать не во всех направлениях фитнеса. Упражнения делаются по определенной схеме и плавно перетекают из одного в другое. Это не тот вид занятий, где люди работают до изнеможения (из-за отсутствия кардио-нагрузки или упражнений на скорость), однако все мышцы точно будут в напряжении на протяжении всей тренировки. Еще одно важное отличие от других видов занятий в том, что многие традиционные тренировки вызывают заметный мышечный дисбаланс: сильные мышцы становятся сильнее, а слабые – слабее. Это является одной из возможных причин травм и болей, снижения выносливости определенных частей тела, а также не очень привлекательно выглядит с точки зрения внешнего вида. На тренировках по Пилатесу мышцы работают равномерно, напрягаются в равной степени, что обеспечивает гармоничную фигуру, высокую эффективность и снижает риск получения травмы [2]. Еще одна важная деталь - Пилатес добивается максимальной точности, концентрации и много внимания уделяет глубокому и правильному дыханию. Из-за этого многим Пилатес кажется скучным и слишком плавным. Но для других это отличный способ привести мысли в порядок, снять стресс и по-настоящему отдохнуть морально. Это сближает пилатес с йогой (некоторые упражнения даже позаимствованы из этой системы занятий), поэтому Пилатес еще называют спортом для души [1].

Преимущества занятий Пилатес

1. Гармоничное развитие и укрепление всех мышц, без перекачивания тела.
2. Сильная и здоровая спина, выравнивание и стабилизация позвоночника.
3. Возможность сбросить лишний вес и подтянуть живот.
4. Красивая осанка, плавность и грация в движениях.
5. Уменьшение боли и дискомфорта, восстановление после травм, профилактика болезней спины и суставов.
6. Улучшение выносливости.
7. Самый безопасный вид тренировок.
8. Бесперебойная работа всех внутренних органов, благодаря правильной осанке и эластичности мышц.
9. Улучшение концентрации и баланса.
10. Правильное дыхание, снятие стресса, легкость в теле. Также это может помочь в борьбе с бессонницей или депрессией.
11. Улучшение гибкости и подвижности суставов, безопасное удлинение и растяжение мышц.
12. Понижение кровяного давления, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Также происходит увеличение объема легких и кровообращение (благодаря глубокому дыханию).
13. Система Пилатеса универсальна – подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовленности. Можно заниматься и начинающим и продвинутым.
14. Некоторые упражнения подходят для занятий с беременными. Они помогают облегчить боль в спине, сохранить хорошую форму и освоить глубокое дыхание. Все это может способствовать легким родам.

Однако существует и ряд противопоказаний для занятий Пилатесом. Пилатес является спокойным, низкоударным и безопасным комплексом, однако лучше проконсультироваться с врачом [3]. Особенно в следующих случаях:

1. Беременность.
2. Недавно полученная травма.
3. В скором времени после операции.
4. Возраст старше 50 лет.

5. Болезни сердца.
6. Серьезные проблемы с опорно-двигательным аппаратом.
7. Астма.
8. Ожирение.

При создании своей системы Джозеф Пилатес придумал не просто комплекс упражнений, а целую методику, объединяющую тело и разум. Состоит она из 6 основных принципов:

1. Центрирование.

Центр должен быть сильным. Для этого мышцы живота должны быть подтянутыми, а спина выпрямлена (пупок стремится к позвоночнику). Мышцы должны находится в напряженном состоянии на протяжении всей тренировки.

2. Концентрация.

Необходимо полностью сосредоточиться на выполняемом движении для большей эффективности и успокоения разума.

3. Контроль.

Мышцы напряжены, упражнения выполняются при полном контроле, при необходимости изолируется определенная часть тела, баланс сохраняется.

4. Точность.

Тело ровное и симметричное, в каждом упражнении соблюдаются ровные, четкие линии.

5. Дыхание.

Все упражнения выполняются в ритме глубокого правильного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. На вдохе растягивается грудная клетка, на выдохе пупок подтягивается к позвоночнику.

6. Вытягивание. Спина абсолютно прямая (без прогибов или сутулости), плечи опущены, шея вытянута. Постоянно стремимся вверх макушкой, как будто удлиняем в росте.

Есть некоторые аспекты, которые важно учитывать при работе с людьми среднего возраста. Например: замедление обмена веществ; снижение уровня выносливости, гибкости, активности; повышенный риск травмы; психологические особенности; снижение иммунитета и т.д. Обязательно следует снизить нагрузку на шейный отдел позвоночника, чтобы избежать серьезных повреждений [7].

Если принимать во внимание эти особенности, можно не только не навредить организму, но и улучшить его состояние. Регулярные продуманные тренировки могут дать людям среднего возраста:

1. Улучшение физического и психологического состояния.
2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Устранение болей в спине.
5. Укрепление мышц.
6. Поддержание гибкости и выносливости.
7. Активация метаболизма.
8. Сжигание лишнего жира.

Результаты исследований. Для данной категории людей (начинающие) подойдет график, состоящий из 1 силовой тренировки в неделю, 1 кардио-тренировки и 2 тренировок в неделю на растяжку, баланс и укрепление мышц (пилатес подойдет идеально). Разумеется, график можно менять исходя из индивидуальных физических показателей, целей и предпочтений [1].

Перед основной частью тренировочного занятия обязательно проводить интенсивную разминку. Это поможет разогреть мышц, снизить риск травмы, улучшить

кровообращение и подготовить к нагрузке опорно-двигательный аппарат. К тому же даст сигнал к психологическому настрою.

Разминка может занимать от 5 до 20 минут в зависимости от общей нагрузки и подготовленности. В ходе разминки необходимо сделать дыхательную гимнастику, разработать суставы, потянуться, можно добавить элементы кардио.

Далее идет основная часть занятия, состоящая из упражнений Пилатеса.

В завершение тренировки нужно провести мягкую растяжку, пока мышцы разогреты и эластичны. Обязательно восстановить дыхание и ЧСС.

Не стоит также забывать, что женщины среднего возраста, занимающиеся просто для поддержания здоровья, должны получать удовольствие от тренировок, быть мотивированными и уверенными в себе. И получать нагрузку, с которой реально способны справиться без вреда для здоровья. Чем выше интерес и мотивация, тем лучше будут результаты [1].

Классические упражнения Пилатеса для начинающих

Сотня

Лежим на спине, ноги согнуты на весу под углом 90 градусов. Вытягиваем руки вдоль пола, приподнимаем корпус от пола, ритмично пружиним руками.

Скручивание

Сидим с прямой спиной и вытянутыми вперед ногами, прямые руки наверх. Опускаемся назад с круглой спиной, руки вытягиваем перед собой, ложимся на коврик, прямые руки за голову. Снова подтягиваем за руками с круглой спиной, садимся и вытягиваемся вверх.

Разгибание ног

Лежим на спине, руки за голову, голова на весу. Ноги вместе, вытягиваем их и сгибаем на весу.

Скрутка

Лежим на спине, колени согнуты. Уводим колени в одну сторону, а сами отворачиваемся на другую. Оба плеча при этом лежат на полу.

Вытягивание одной ноги

Лежим на спине, голова на весу. Попеременно сгибаем ногу, хватаем ее руками и вытягиваем.

Вытягивание прямой ноги

Все то же самое на прямые ноги.

Подъем рук и ног на четвереньках

Поза “кошки”. Вытягиваем и опускаем противоположные прямые руку и ногу. Рука и нога должны быть на линии корпуса. При этом корпус совершенно не двигается.

Подъем спины с разведением рук

Лежим на животе, руки раскрыты в стороны. Поднимаем и опускаем корпус.

Плавание

Лежим на животе, руки и ноги прямые. Поднимаем и опускаем противоположные руку и ногу.

Ягодичный мостик

Поза релаксации (лежим на спине, ноги согнуты, руки вытянуты на полу вдоль тела). Поднимаем таз вверх и опускаем вниз позвонок за позвоноком.

Подъем ног на четвереньках

Стоим на четвереньках, опираясь на локти. Поднимаем согнутую вверх и пружиним пяткой.

Планка

Держим планку на локтях на время.

Подъем ног в планке

Планка на локтях. Попеременно поднимаем и опускаем прямую ногу.

Перекаты на спине

Обнимаем ноги и катаемся с круглой спиной (мячик).

Велосипед

Лежим на спине, ноги и голова на весу, руки за голову. Попеременно тянемся локтем к противоположной коленке.

Вращение ногами

Лежим на спине, опора на локти, голова на весу. Поднимаем прямые ноги над полом и рисуем круги ногами.

Супермен

Лежим на животе, одновременно поднимаем и опускаем прямые руки и ноги.

Махи ногой на боку

Лежим на боку, ноги прямые. Вращаем прямой ногой вперед и назад без помощи корпуса.

Классическое отжимание

На самом деле, упражнений намного больше. Это лишь базовый простой набор, с которого можно начать. Существует множество модернизаций и усложнений базовых элементов, а также более редких и сложных упражнений.

Занятия по разработанному нами комплексу проходили три раза в неделю по 55 минут. Структура занятия стандартная: подготовительная часть, основная и заключительная.

Каждое занятие начиналось с серии простых дыхательных упражнений, чтобы плавно начинать разогревать тело и настраиваться на рабочий ритм. Затем переходили к простым упражнениям.

1. Шея.
2. Плечевые и локтевые суставы.
3. Диафрагма, мышцы спины.
4. Бедра и ноги.
5. Стопы.

Основная часть тренировки состояла из различных упражнений. Один раз в неделю это была работа с инвентарем (фитболы, гимнастические палки, кольца, эластичные резинки). В остальные дни – matwork 1 уровня (сотня, кошечка, стрела, подъемы ног и т.д.). С предметом или без, мы прорабатывали все группы мышц. Около 15 минут на каждую группу на каждом занятии: руки, спина, пресс, боковые, ягодичы). В первые две недели брали только классические, простые элементы. Затем стали использовать те же упражнения в их усложненной, модернизированной версии. Также мы постепенно начали увеличивать количество подходов (поначалу это был один подход на каждый элемент, затем 2, а в конце эксперимента дошли до 3 подходов). Между подходами делали короткий отдых в виде оттяжки назад на пятки, либо скрутки на полу, либо просто лежали 10 секунд неподвижно. Мы следили за тем, чтобы подопечные были утомлены после каждой тренировки, но не измучены. После основной части мы переходили к легкому стретчингу. Здесь мы также брали только простые упражнения (складка, скрутка, растяжка на раскрытые ноги, поза воина из йоги и т.д.). Каждое упражнение выполняли 30 секунд. При выполнении упражнений соблюдались основные правила стретчинга. После растяжки – обязательно были дыхательные упражнения Шивасана из йоги (закрывали глаза и глубоко дышали в течение нескольких минут).

Выводы. Исходя, из вышеизложенного можно сказать, что занятия Пилатесом развивают гибкость и силу, избавляют от болей в спине, поднимают настроение и снимают стресс и предотвращают сердечные заболевания

Библиографический список:

1. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – М.: Феникс, 2007. – 320 с.
2. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер. – М.: Попурри, 2015. – 240 с.
3. 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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАЙ-БО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ

Пармузина Ю.В., к.п.н., доцент,

Соловьев П.Ю., к.п.н., доцент,

Жидкова В.А., студент,

Волгоградская государственная академия физической культуры,

Багдасарян С.Л., тренер высшей категории,

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского

резерва № 9,

Россия, Волгоград

Аннотация. Тай-бо – это система физической активности, широко используемая не только для того, что бы гармонично развивать собственное тело, а также для улучшения состояния здоровья и овладения навыками самообороны. Тай-бо как современная двигательная система, созданная слиянием западных и восточных подходов к оздоровлению организма, очень эффективна в улучшении координации движений, тренировке сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата, гибкости и укреплении мышц. В качестве основных упражнений используются удары руками и ногами, защитные приемы. В связи с тем, что тай-бо и единоборства имеют похожие элементы, мы разработали и внедрили в учебно-тренировочный процесс боксеров комплекс упражнений прикладной аэробики с элементами тай-бо, направленный на повышение уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: прикладная аэробика (тай-бо), учебно-тренировочный процесс, боксеры.

THE USE OF APPLIED AEROBICS WITH TAI-BO ELEMENTS IN THE TRAINING PROCESS OF BOXERS

Parmuzina Yu.V., PhD, Associate Professor,

Soloviev P.Yu., PhD, Associate Professor,

Zhidkova V.A., student,

Volgograd State Academy of Physical Education,

Bagdasaryan S.L., coach of the highest category,

Municipal Budgetary Institution Olympic Reserve Sports School No. 9,

Russia, Volgograd

Annotation. Tai-bo is a system of physical activity that is widely used not only to harmoniously develop one's own body, but also to improve health and master self-defense skills. Tai-bo as a modern motor system, created by the fusion of Western and Eastern approaches to the improvement of the body, is very effective in improving coordination of movements, training the cardiovascular system and vestibular apparatus, flexibility and

muscle strengthening. Punches and kicks, defensive techniques are used as the main exercises. Due to the fact that tai-bo and martial arts have similar elements, we have developed and implemented in the training process of boxers a set of exercises of applied aerobics with elements of tai-bo, aimed at improving the level of physical fitness.e training process of boxers

Keywords: applied aerobics (tai-bo), educational and training process, boxers.

Введение. Тай-бо (Total Awareness Excellent Body Obedience), в переводе с английского «полные знания по достижению отличной формы», был придуман и разработан Билли Бленксом, семикратным чемпионом мира по боевым искусствам, в девяностых годах прошлого столетия. Тай-бо - это энергичные занятия высокой интенсивности, которые проводятся практически на одном дыхании и сопровождаются музыкальным сопровождением. В связи с этим **цель нашего исследования** – разработать комплекс упражнений с элементами тай-бо для боксеров, направленный на повышение уровня физической подготовленности [1].

Состав упражнений, применяемый в занятиях тай-бо можно подразделить на несколько групп: основные стойки, атакующие удары руками, атакующие удары ногами, элементы защиты и виды перемещений [1,2].

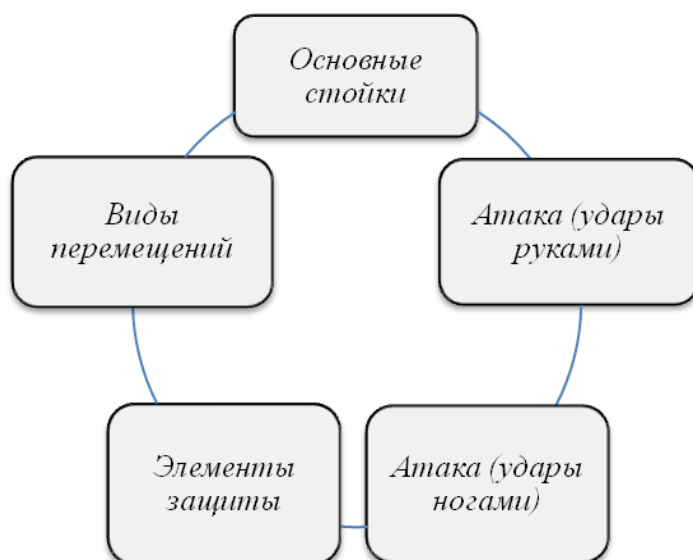


Рис.1 Классификация базовых элементов тай-бо

Виды перемещения в тай-бо, выполняемые базовыми маршевыми шагами аэробики или движением «боксерский шафл», «челнок», различаются по направлению (вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, зигзагом, по кругу, «квадратами»).

Результаты исследований. Мы разработали и внедрили в учебно-тренировочной процесс боксеров комплекс упражнений прикладной аэробики с элементами тай-бо. Занятия проходили и проходят в настоящее время на базе МБУ СШОР 9 три раза в неделю. Время занятия 45-50 минут. Структура тренировочного занятия представлена на рисунке 2.

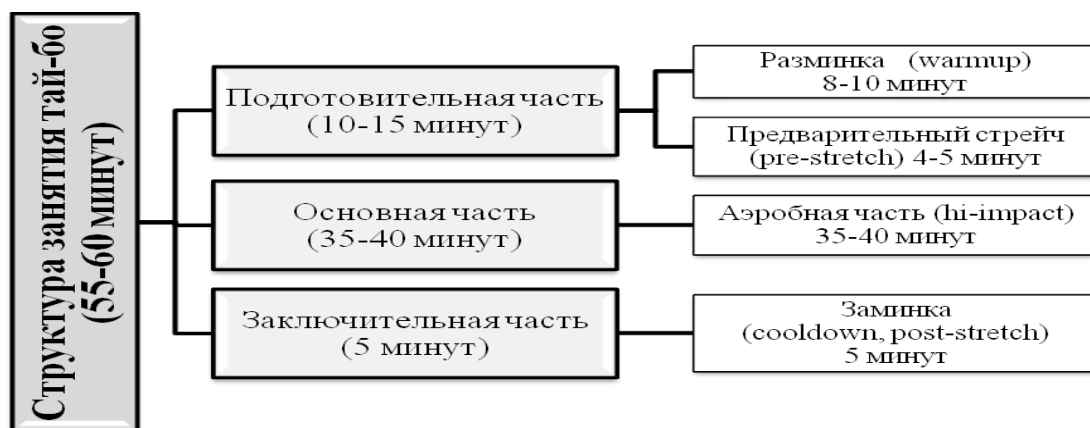


Рис.2 Схема структуры учебно-тренировочного занятия прикладной аэробики с элементами тай-бо

При составлении комплекса мы соблюдали четыре основных момента:

1. Безопасность.
2. Частоту занятий.
3. Продолжительность и интенсивность каждого занятия.

Примерный комплекс прикладной аэробики с элементами тай-бо, разработанный для боксеров, должен включать упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности, а также упражнения, направленные на укрепление вестибулярного аппарата, так как именно эти качества необходимы для улучшения результатов спортсменов. В связи с вышесказанным, мы составили экспериментальный комплекс упражнений прикладной аэробики с элементами тай-бо:

Подготовительная часть (10 минут).

Подготовительная часть включала в себя базовые шаги классической аэробики низкой интенсивности и элементы тай-бо. Использовались следующие шаги: Open step, Toe touch, Heel touch, V-step, Step-cross и другие в сочетании с движениями рук. Так же применялись такие удары как jab (одиночный и двойной), hook и front kick.

Основная часть (25-30 минут):

Основная часть включала в себя: объединение базовых шагов классической аэробики в связки с добавлением рук. Связки выполнялись с левой и правой ноги, под музыкальное сопровождение 120-130 ударов в минуту.

- Экспериментальная связка:

Basic step + front kick, Grapevine, Mambo + Pivot, jab 2x в лево с продвижением + 2 уворота в право, Двойной jab в право с продвижением + 2 поворота в лево, Двойной jab правой рукой + hook левой рукой + kick back левой ногой с подшагом + то же с другой ноги. В начале разучивались только ноги, затем добавлялись руки. Связка повторялась несколько раз с правой и левой ноги соответственно.

- Силовые упражнения в партере.

Заключительная часть (8-10 минут)

Заключительная часть включала в себя: упражнения на восстановление, дыхательные упражнения, а также элементы стретчинга.

В педагогическом эксперименте участвовали две группы боксеров контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой группе. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Экспериментальная группа, помимо основных учебно-тренировочных занятий занималась три раза прикладной аэробикой. Перед началом эксперимента нами был выявлен исходный уровень физической подготовленности спортсменов, занимающихся боксом. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности до начала педагогического эксперимента ($X \pm m$)

№ п/п	Показатели Тестовые упражнения	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	t	P
1.	Метание набивного мяча (см)	449,5± 1,21	447,3± 1,52	0,91	> 0,05
2.	Складка (кол-во раз)	11,2±0,52	10,5±0,67	0,17	> 0,05
3.	Отжимание (кол-во раз)	15,38 ± 0,89	16,14 ± 0,87	0,56	> 0,05
4.	Подтягивание (кол-во раз)	17,9 ± 0,32	16,5 ± 0,25	0,09	> 0,05

Примечание: данные при $p \geq 0,05$ уровень достоверности определялись по t критерию Стьюдента.

Проведя предварительное тестирование нами установлено, что спортсмены не имеют статистических различий в исходных показателях уровня показателей физической подготовленности. Следовательно, это дает нам право группы сказать, что группы однородны и это дает возможность проводить педагогический эксперимент.

Выводы. В ходе нашей экспериментальной работы мы разработали и внедрили комплекс упражнений прикладной аэробики с элементами тай-бо, в соответствии с требованиями, для тренировки боксеров, направленный на повышение уровня физической подготовленности. На данный момент проведено девять учебно-тренировочных занятий по разработанному нами комплексу. О полученных результатах и дальнейшем исследовании мы сообщим позже.

Библиографический список:

1. Белый П. Тай-бо, Ки-бо, Каратебика. Боевой фитнес для женщин / Серия «Хит сезона» // П. Белого, Т. Шведа. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 192 с.
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.
3. Осколков, В.А. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров / В.А. Осколков, Н.Л. Сулейманов, П.Ю. Соловьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 206-211.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

*Пашарина Е.С., к.ф.н.,
Жорова А.В., магистрант,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия*

Аннотация. В данной статье освещается проблема специфики работы учителей начальных классов, условий их успешной профессиональной деятельности и требований, предъявляемых уровню физической подготовленности данной категории специалистов. Также, описывается результат анкетирования действующих работников школ, проведенного с целью выявления ведущих физических качеств, необходимых

учителям начальных классов и дальнейшей разработки методике профессионально-прикладной физической подготовки студенток педагогического вуза.

Ключевые слова: физические качества, учитель, профессиональная деятельность, младшие школьники.

DETERMINATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS

*E.S. Pasharina, PhD, associate professor, pasharina83@icloud.com
Volgograd State Physical Education Academy,
Volgograd, Russia*

*Zhorova A.V., master student of group 101 Sports (m)
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Volgograd, Russia*

Annotation. This article highlights the problem of the specifics of the work of primary school teachers, the conditions for their successful professional activity and the requirements for the level of physical fitness of this category of specialists. Also, the result of a survey of existing school employees, conducted in order to identify the leading physical qualities necessary for primary school teachers and further develop a methodology for professionally applied physical training of female students of a pedagogical university, is described.

Keywords: physical qualities, teacher, professional activity, junior schoolchildren.

Одной из самых важных задач образовательной системы является успешная подготовка высококвалифицированных специалистов. Особенно, по нашему мнению, это касается педагогов, так как данная профессия накладывает на специалистов большое количество обязанностей.

В современных условиях учителя должны быть готовы к выполнению работы на протяжении всего дня. В частности, профессия учителя начальных классов является довольно специфичной и предъявляет высокие требования к физической подготовленности, подвижности нервных процессов и эмоционально-волевым качествам работников [1,4]. Специалист должен обладать не только знаниями, умениями и навыками по работе с маленькими детьми, но и быть подвижным в прямом смысле этого слова. Обоснованием этому служит реальная картина работы в школе. Учителя начальных классов работают с особым контингентом детей – возраста 6-10 лет. В этом возрасте дети очень подвижны, быстро теряют концентрацию внимания, они не могут быть полностью ответственны за себя. Учителям необходимо постоянно обеспечивать безопасность маленьких детей, следить за их поведением, заниматься воспитанием учеников и закладывать в них нормы нравственного, социального поведения [2]. В обязанности учителя начальных классов, зачастую, входит постоянный надзор над детьми, сопровождение к пункту питания, раздевалке перед уроком физической культуры и проверка домашнего задания – всё это без ущерба учебной деятельности, а главное – без ущерба здоровью учителей [3,5].

Проблему качественной подготовки специалистов решает профессионально-прикладная физическая подготовка, которую должен обеспечивать педагогический вуз. Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной

устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Для разработки грамотной и эффективной методики с последующим внедрением её в образовательный процесс необходимо выявить профессионально важные, необходимые учителям начальных классов физические качества. В нашем исследовании принимали участие 25 учителей начальных классов из муниципальных образовательных учреждений средних школ города Волжского Волгоградской области. Была составлена анкета с открытыми вопросами, которые выявляли специфические действия учителей во время работы и их самочувствие при её выполнении.

Результаты проведённого анкетирования были обработаны. Ответы на вопросы позволили нам сделать выводы о недостатке физической подготовленности учителей и недостаточном уровне профессионально важных для них физических качеств. Результаты обработки анкет представлены в диаграмме (Рис. 1).

Профессионально важные физические качества

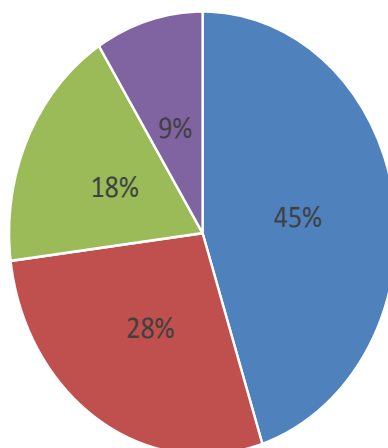


Рис. 1. Диаграмма результата опроса о профессионально важных для учителей начальных классов физических качествах

Больше всего учителя отмечают, что им не хватает сил на выполнение профессиональных обязанностей в рабочее время, ведения дневников, заполнения электронных дневников, а также для проверки тетрадей вечером после работы. Это показывает, что им не хватает общей выносливости. Далее, опрошиваемые женщины и девушки – учителя признались, что страдают от болей в ногах и спине в связи с тем, что большое количество времени проводят на ногах, а также в положении сидя. Также, сделали акцент на специфических действиях:

1. им необходимо постоянно самостоятельно регулировать высоту парт, а в некоторых школах и стульев;
2. из-за большой разницы в росте с обучающимися, учителям приходится постоянно наклоняться в течение всех занятий.

Очевидно, чтобы избежать дальнейших травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у учителей начальных классов необходимо развивать силу мышц спины и ног, а также необходимо достичь оптимального уровня развития гибкости.

Учителя заметили, что в быстро меняющейся обстановке и когда происходит быстрая смена деятельности, ухудшается эффективность работы и ориентация в пространстве. Совместно с необходимостью постоянного надзора за маленькими детьми, потеря ориентации в пространстве вводит в стресс. Следовательно, для равновесия и устойчивости на ногах в течение рабочего дня, быстрого письма и комфортной работы с бумагами, тетрадями и классными журналами необходимо развивать общую координацию.

Таким образом, опрос учителей начальных классов позволил нам определить профессионально важные для них физические качества. Данные результаты помогли нам в дальнейшей разработке методики профессионально-прикладной физической подготовки студенток педагогического вуза с целью повышения физической подготовленности студенток-будущих учителей начальных классов и подготовки их к эффективной профессиональной деятельности и работе в школе.

Библиографический список:

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты: учебно-методическое пособие / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. — Москва: Советский спорт, 2015-172 с.
2. Губанищева, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как один из видов подготовки конкурентоспособного специалиста / А.А. Губанищева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2014 - №2(8). - с.77-80.
3. Кожевникова Л.К. Профессионально-прикладная педагогическая подготовка будущих учителей начальных классов к трудовой деятельности//Физическое воспитание студентов. – 2012 – №3. – с.49-52.
4. Костенко, О.М. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей / О.М. Костенко // Физическое воспитание студентов. - 2012 - №3. - С. 63-69.
5. Михайлова, Н.В. Ценностный аспект формирования профессионально-прикладных способностей будущих педагогов средствами физической культуры / Н.В. Михайлова // Вестник Нижневартовского государственного университета. - 2018 - №2. - С. 99-106.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

*Петрова М.А., к.п.н., доцент, petrovaMA@mail.ru,
Еремин М.В., к.п.н., доцент, eremin-max@mail.ru,
Маринина Н.В., доцент, marininanatalia1087@gmail.ru,
Милюков А.И., магистр, milyukov-1997@mail.ru,
Российский государственный социальный университет (РГСУ),
Россия, Москва.*

Аннотация. Статья направлена на развитие физической культуры в школах, поскольку зачастую у педагогов в начальных классах возникают сложности во взаимодействии с учениками. Цель исследования – разработка методики занятий физической культуры в школе. Методы исследования: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики. Актуальность исследования подтверждается, тем что нынешняя модель проведения занятий в школах устарела и требует совершенствования со стороны молодых педагогов для того, чтобы

заинтересовать и привлечь детей к занятиям физической культуры и спорта. Результаты исследования подтвердили эффективность разработанной методики проведения занятий по физической культуре в школе для начальных классов, которая повлияла на развитие воспитательных задач. Таким образом, формулируется вывод, что разработанная методика имеет положительный эффект на улучшение воспитательных задач учеников.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, школа, педагог, учитель, школьники.

AN INNOVATIVE APPROACH TO CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT PRIMARY SCHOOL

*Petrova M.A., PhD, associate professor,
Eremin M.V., PhD, Associate Professor,
Marinina N.V., Associate Professor,
Milyukov A.I., Master, milyukov-1997@mail.ru
Russian State Social University (RSSU),
Moscow, Russia.*

Annotation. The article is aimed at the development of physical culture in schools, since teachers often have difficulties in interacting with students in primary classes. The purpose of the study is to develop methods of physical education classes at school. Research methods: theoretical analysis, pedagogical observation, pedagogical experiment, the method of control tests and the method of mathematical statistics. The relevance of the study is confirmed by the fact that the current model of conducting classes in schools is outdated and requires improvement on the part of young teachers in order to interest and attract children to physical education and sports. The results of the study confirmed the effectiveness of the developed methodology for conducting physical education classes in primary school, which influenced the development of educational tasks. Thus, the conclusion is formulated that the developed methodology has a positive effect on improving the educational tasks of students.

Key words: physical culture, sports, school, teacher, teacher, schoolchildren.

Введение. Педагогическая деятельность специфична и требует от педагогов особого внимания к обучающемуся контингенту. Каждый педагог обязан не только обучить, но и заинтересовать учеников. Учитель по физической культуре, обязан эффективно применять нестандартные способы ведения урока, без ущерба для здоровья учеников. Образовательный процесс неотъемлемая часть в жизни каждого человека начиная с детского сада и до самой старости. Для детей родители, воспитатели, учителя и преподаватели являются наставниками на протяжении жизни на разных возрастных этапах, с них они берут пример. Поэтому каждый человек должен быть образован и компетентен в той или иной сфере, для того чтобы эффективно выполнять свои обязанности. Переходя из детского сада в школу (начальные классы), дети сталкиваются с более трудоёмким процессом образования, требующий внимания и концентрации. Работа воспитателя и учителя во многом отличается и требует индивидуального подхода к каждому ученику [1].

Физическая культура в школе играет особую роль в формировании здоровья т.к. именно в детском возрасте закладываются необходимые навыки и умения двигательной деятельности. Учитель обязан найти подход к каждому ученику, чтобы каждый занимался в группе и выполняли индивидуальные нормативы. Зачастую дети страдают гиперактивностью, что усложняет работу педагога, в данном моменте проявляется компетентность учителя, т.к. он обязан подобрать механизм работы с данной категорией учеников [2].

Во многом учитель (педагог) является свободным художником в плане творчества, разработка современных методик и методов работы с учениками обязана не нарушать образовательный процесс, быть доступной для всех и приумножать багаж здоровья обучающихся.

Цель исследования – разработка методики занятий физической культуры в школе для начальных классов.

Методы исследования: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики

Методика исследования. Исследование было проведено в городе Москва по учебному плану РГСУ преддипломной практики. В эксперименте принял участие 80 школьников обучающихся с 1-5 классов.

Результаты исследования и их обсуждения. Нами была разработана современная методика проведения занятий по физической культуре со школьниками 1-4 классов с использованием «светофора». Поскольку ученики 1-4 классов наиболее активны и требуют интересного (нестандартного) подхода при проведении занятий по физической культуре.

№ карточек	Цвет карточек	Описание использования
1.	Красная	Используется при неправомерном поведении учеников, нарушающих дисциплину урока, срывая занятие, предполагает «удаление» с урока, взыскание – отправка ученика на скамейку до конца урока
2.	Жёлтая	Применяется если ученик не слушает учителя при выполнении упражнений или позволяет небрежно подходить к выполнению команды, взыскание – предупреждение и отправка на скамейку в течении 5 мин. При повторном нарушении показывается вторая жёлтая карточка, что приводит к показу красной карточке – «удаление».
3.	Зелёная	Используется в качестве стимулирования и показывается с целью повышения мотивации к правильному выполнению задания (упражнения), взыскание отсутствует. Применяется поощрение в виде выставлении дополнительных баллов при выставлении оценки за выполнение нормативов.

Разработанная методика предполагает использование 3-х карточек (зелёная, жёлтая и красная). В начале урока учитель (педагог) оглашает условия проведения урока с использованием специализированных карточек.

В Таблице 1, продемонстрированы карточки в 3-х цветах: красный, жёлтый и зелёный. Первая карточка – красная, используется при неправомерном поведении

учеников, нарушающих дисциплину урока, срывая занятие, предполагает «удаление» с урока, взыскание – отправка ученика на скамейку до конца урока. Вторая карточка – жёлтая, применяется если ученик не слушает учителя при выполнении упражнений или позволяет небрежно подходить к выполнению команды, взыскание – предупреждение и отправка на скамейку в течении 5 мин. При повторном нарушении показывается вторая жёлтая карточка, что приводит к показу красной карточке – «удаление». Третья карточка – зелёная, используется в качестве стимулирования и показывается с целью повышения мотивации к правильному выполнению задания (упражнения), взыскание отсутствует. Применяется поощрение в виде выставления дополнительных баллов при выставлении оценки за выполнение нормативов.



Рис. 1. Результаты развития воспитательных задач учеников

На рисунке 1, наглядно продемонстрированы полученные результаты эксперимента. Дисциплинированность улучшилась на 84%, концентрация – 75%, внимание – 88%, ответственность – 71% и воспитание – 80%. Таким образом разработанная методика подход к проведению занятий по физической в школе, помогает заинтересовать учеников к занятию, приучить к командной игре, дать стимул для развития собственных навыков и в целом приучить к спорту.

Выводы. Подводя итоги исследования, можно констатировать, что разработанная методика является эффективной, поскольку помогает ученикам улучшить дисциплинированность, набраться концентрации, быть внимательнее к деталям, придать мотивацию к развитию физических качеств, повысить усидчивость и в целом иначе взглянуть на урок физической культуры благодаря современному подходу педагога.

Библиографический список:

1. Еремин М.В. Особенности здорового образа жизни детей школьного возраста / М.В. Ерёмин, А.И. Милуков // Роль инноваций в трансформации современной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. Том Часть 3. – Уфа: Аэтерна, 2017. – С. 69-71.
2. Еремин М.В. особое влияние негативных зависимостей на детей и подростков / М.В. Ерёмин, А.И. Милуков // В мире науки и инноваций: сборник статей международной научно-практической конференции: в 5 частях. Том Часть 3. – Казань: Аэтерна, 2017. – С. 66-70.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Попова В.А., студент, 9258254414@mail.ru
Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация: в данной статье рассматривается взаимосвязь интеллектуальной деятельности, физической нагрузки и психоэмоционального состояния студентов. А также представлено обоснование научного исследования о благотворном влиянии регулярных физических упражнений на умственную деятельность студентов.

Ключевые слова: физические нагрузки, физические упражнения, умственная нагрузка, работоспособность, усталость, переутомление, здоровье, память, студент.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Popova V.A., student, 9258254414@mail.ru
Finogenova N.V., PhD, Associate Professor, finogenovna@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd

Annotation: this article examines the relationship between intellectual activity, physical activity and the psycho-emotional state of students. The substantiation of a scientific study on the beneficial effect of regular physical exercises on the mental activity of students is also presented.

Keywords: physical activity, physical exercises, mental load, performance, fatigue, overwork, health, memory, student.

В современном мире проблема сохранения физического и психоэмоционального здоровья молодёжи сложна и многогранна. Проведенный анализ среди студентов, обучающихся в средне специальном учебном заведении, указывает на то, что число здоровых студентов по сравнению с первым курсом становится меньше, а имеющий хронические заболевания становится больше, почти на 20%.

Учебный процесс связан с усвоением большого количества информации, весьма специфического характера, что требует от студентов огромных энергозатрат, как интеллектуальных, так и физических, ведь все время обучения, в среднем около 36 академических часов в неделю, за исключением занятий по физической культуре, студенты проводят в сидячем положении за партами в аудиториях. Так же учебной программой предусмотрена самостоятельная работа студентов с дополнительными источниками информации в библиотеках или дома по средствам сети интернет, для закрепления пройденного материала, а также выполнения курсовых и практических работ, написание рефератов, докладов и научных статей. Молодые люди все больше времени проводят за компьютерами, планшетами и смартфонами, т.к. последние годы активно внедряется система онлайн-образования. Высокая транспортная доступность, снижение пассажиропотока, а также набирающие популярность средства индивидуальной мобильности с электродвигателями, способствуют малоподвижному образу жизни студентов, и тому что двигательная активность сводится к минимуму, ограничиваясь занятиями по физической культуре в рамках учебной программы. А это пагубно влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние организма,

помимо этого снижаются интеллектуальные способности человека. Ведь каждый студент сталкивался с ситуацией, когда в течении дня, с каждой новой парой усваивать материал все труднее и труднее. Это связано с огромной нагрузкой не только на интеллект, но и на весь опорно-двигательный аппарат в целом, ведь без должной циркуляции крови по организму, наступает утомление, кислородное голодание и снижение концентрации внимания. Все это сопровождается отсутствием культуры питания, восполнения витаминов и минералов, недостаточным восстановлением и порой психологической перегрузкой, что приводит к снижению здоровья.

При недостаточном восстановлении после продолжительной интеллектуальной деятельности в режиме утомления наступает хроническое переутомление.

Умственное переутомление является наиболее вредным для организма и имеет длительный период восстановления. Это возникает вследствие того, что человеческий мозг может продолжать работу даже в перегруженном состоянии, никак не давая знать об утомлении. В конечном итоге это приводит к состоянию переутомления. В совокупности с многочисленными стрессовыми ситуациями снижаются не только когнитивные функции человека, но и его интеллектуальные способности [1].

Именно поэтому для поддержания оптимального физического и интеллектуального здоровья необходимо разумное сочетание умственной деятельности с физическими нагрузками.

Современной наукой было установлено, что систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность, оказывает целостное воздействие на организм занимающегося, а также стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность умственного труда.

Было установлено, что развитие интеллекта человека напрямую связано с физической нагрузкой. Физические упражнения могут влиять на мозг человек, а именно повышать концентрацию внимания, способность к обучению и развитие памяти. Умеренная физическая активность приводит к стимуляции работы нервных клеток мозга, к ускорению развития и разветвления нейронных отросток (дендритов).

Реализация функций мозга осуществляется через нейронные связи. Ранее считалось, что сложные нейронные сети человека являются статичными. Но ряд исследований показал, что они подлежат изменению в течение жизни благодаря умственной и физической активности. Это свойство получило название «нейропластичности». Физические занятия имеют свойство благоприятно влиять на мозг, можно сказать, что они «изменяют» его. То есть за счёт физических нагрузок можно улучшить собственные умственные способности [2].

В ходе нашего исследования было проведено анонимное анкетирование среди шестидесяти двух студентов ГБПОУ «Волгоградский энергетический колледж» в возрасте от 15 до 20 лет, в результате которого эмпирическим путем была составлена таблица, отражающая зависимость степени переутомления от регулярности занятия физической культурой.

Таким образом, с помощью анкетирования, удалось подтвердить, что физическая культура положительно влияет на нервную систему человека.

В процессе систематической физической тренировки совершенствуется высшая деятельность коры головного мозга и функции нервной системы. Более тонко осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. Улучшаются функции анализаторов. Они более дифференцированно осуществляют двигательные действия [3].

Необходимыми условиями нормального функционирования мозга является достаточное поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы, благоприятный эмоциональный фон. Кислород нужен организму для окислительных процессов, связанных с выработкой энергии. К примеру, мозгу требуется кислорода в

пять раз больше, чем сердцу и в двадцать раз больше, чем мышцам. Эффективная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая доставку кислорода к тканям и органам, положительно влияет на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу функциональных систем организма [4].

Таблица 1.

Зависимость степени переутомления от частоты занятий физической культурой и спортом во время учёбы студентов

Симптом	Степень переутомления			
	начальная	слабая	средняя	сильная
Усталость при умственной нагрузке	усиленная работа	обычная	облегчённая	без нагрузки
Повышение работоспособности и усилием воли	нет	нет	да	да
Эмоциональные характеристики	интерес ко всему происходящему	переменчивое настроение	угнетённое состояние	сильная раздражительность
Нарушение сна	нет	трудно просыпаться	сонливость	бессонница
Физическая нагрузка	ежедневная (1,5-2 часа)	по расписанию СУЗа (2 раза в неделю)	нерегулярная	отсутствие

Для определения степени воздействия физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы были проведены измерения пульса у студентов в возрасте от 15 до 20 лет, с разным уровнем физической подготовки, разделенные на три подгруппы:

Таблица 2

Влияние физической нагрузки на работу сердечно-сосудистой системы

№	Физическая подготовка студентов	Количество человек	Масса тела	ЧСС ударов в минуту в состоянии покоя
1	неспортивные	4	61-70	75,4
2	занимающиеся спортом 1 год	6	64-71	70,6
3	занимающиеся спортом 2 года и более	5	66-72	66,3

В ходе эксперимента было установлено, что внутренние органы кровоснабжения студентов, чья двигательная активность была выше, работают лучше, что в свою очередь положительно влияет на состояние нервной системы и работу мозга.

Физические упражнения являются мощным антидепрессантом, они напрямую влияют на выработку гормонов, которые в процессе восстановления организма после физической активности обеспечивают связь между нейронами мозга и восстанавливают

баланс нейромедиаторов, что влияет на стрессоустойчивость, которая так важна не только в период обучения, но и в обычной повседневной жизни студентов для гармонизации взаимоотношений с окружением.

Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что систематические сбалансированные физические нагрузки, соответствующие физической подготовленности, в условиях повышенного напряжения, оказывают положительный эффект на умственные способности студентов, улучшение настроения и физического самочувствия, наблюдается развитие как физической, так и психологической выносливости. Таким образом одной из главных задач преподавателей физической культуры в средне специальных учебных заведениях проводить беседы, в ходе которых объяснять студентам что умеренные физические нагрузки помогут повысить уровень успеваемости, работоспособности и общего самочувствия.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что физическая культура оказывает широкий спектр воздействия на общее состояние студентов. Вопреки общепринятому представлению физические нагрузки положительно влияют не только на рост и гармоничное развитие мышечной системы, но и на психологическое состояние, работоспособность и умственные способности. Особенно сильно этот положительный эффект может проявляться во время сессии, когда, помимо непостоянного сна и нерегулярного приёма пищи, большую часть дня студент проводит сидя. Всё это в совокупности снижает работоспособность, а вместе с этим имеет неблагоприятное влияние на интеллектуальные возможности человека, что не может не повлиять на успеваемость студента и скорость его подготовки к важным зачётам и экзаменам, следовательно, и на получение положительных оценок. Длительное пребывание в стрессовом состоянии приводит к переутомлению, что крайне отрицательно сказывается на работе мозга и других важных органов человеческого организма. Со всем этим помогают справиться правильно подобранные комплексные тренировки, которые могут повысить уровень работоспособности молодых людей, а также они могут поспособствовать развитию интеллектуальных способностей. В совокупности с правильным питанием, хорошим сном, организованным распорядком дня и прогулками на свежем воздухе, обучение для студента будет даваться намного легче, чем при отсутствии вышеперечисленных факторов. А при отсутствии проблем с психологической стороны это может помочь успешно сдать требуемые дисциплины.

Библиографический список:

1. Баданов, А. В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов // Вестник Бурятского Государственного Университета. – 2011.
2. Рютина Л. Н., Дьякова А. В. Влияние физической культуры на умственную работоспособность // PEDAGOGICAL SCIENCES / «Colloquium-journal». – 2019. – №7. – С. 28-32
3. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. Конф. - М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 303-311
4. Энн Дэли. 5 упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс]/Э.Дэли. - 2014. - Режим доступа: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain>, свободный.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

*Псеунок А.А., д.б.н., проф., Pseunokk@mail.ru
Адыгейский государственный университет
Майкопский государственный технологический университет
Россия, Республика Адыгея, Майкоп*

Аннотация: обнаружено, что в течение тренировочного макроцикла (от первого к четвертому) значительно увеличиваются антропометрические показатели ($P < 0,05$). По результатам вариабельности сердечного ритма к концу второго макроцикла выявлено достоверное снижение ЧСС ($P < 0,05$), что связано с ранним формированием в пубертатный период. Выявлено у юных дзюдоистов к концу четвертого макроцикла достоверное увеличение ЖЕЛ.

Ключевые слова: дзюдоисты, электролиты в слюне, жизненная ёмкость лёгких, дыхательный объём, резервный объём вдоха.

FEATURES OF ADAPTATION OF JUDOISTS 10-12 YEARS OLD TO PHYSICAL EXERTION

*Pseunok A.A., Grand PhD, professor, Pseunokk@mail.ru
Adygea State University
Maykop State Technological University
Russia, Republic of Adygea, Maykop*

Annotation: It was found that during the training macrocycle (from the first to the fourth), anthropometric indicators significantly increase ($P < 0.05$). According to the results of heart rate variability by the end of the second macrocycle, a significant decrease in heart rate ($P < 0.05$) was revealed, which is associated with early formation in the puberty period. It was revealed that by the end of the fourth macrocycle, young judoists had a significant increase in WEL.

Keywords: judoists, electrolytes in saliva, vital lung capacity, respiratory volume, reserve volume of inspiration.

Введение. Физическая нагрузка оказывает положительное влияние на детский организм, однако значительные тренировочные и соревновательные нагрузки могут негативно влиять на уровень здоровья детей. В частности, на уровень здоровья и физическое развитие юных дзюдоистов может отрицательно повлиять преждевременная специализация в спорте [2].

В последние годы изучение адаптационных возможностей школьников и оценка состояния их здоровья приобрели определенное практическое значение в связи с диверсификацией форм и нагрузок обучения [1]. В данной работе предпринята попытка найти биохимические критерии, которые были бы информативными, легко определяемыми и доступными, не травмирующими школьников и отражающими "физиологическую цену" нагрузки [1, 12].

В последнее время являются актуальными биохимические исследования электролитов в смешанной слюне, анализ вариабельности сердечного ритма, особенности дыхательной системы, объективно оценивающие состояние адаптационных возможностей у юных спортсменов. Данное исследование представляет особый интерес, так как в международной и отечественной научной литературе

отсутствует информация о содержании макро- и микроэлементов в смешанной слюне у юных дзюдоистов [1,5,7].

В детской спортивной физиологии такие исследования фрагментарны и противоречивы, что и определило направление наших исследований. Кроме того, отсутствуют продольные исследования сердечно-легочной системы, поэтому невозможно полностью охарактеризовать адаптационные возможности организма юного спортсмена на разных этапах онтогенеза с учетом специализации и вида спорта. [1,17].

Цель исследования: изучить особенности адаптации дзюдоистов 10-12 лет к физическим нагрузкам.

Методы исследования:

Проводились лонгитудинальные исследования на базе АР ДЮСШ олимпийского резерва по дзюдо г. Майкопа в течение двух лет. Обследовались юные дзюдоисты в возрасте 10-12 лет (**п-е количество**), проходившие углубленное обследование и относившиеся к I и II группе здоровья согласно анализу медицинских карт. В начале (осень) и в конце (весна) тренировочного макроцикла обследовались юные дзюдоисты 10-12 лет.

Для определения возраста мы исходили из методических рекомендаций А.В. Ставицкой и Д.И. Арон (1959) [15].

Антропометрические показатели проводились в соответствии с регламентированными правилами (П.Н. Башкиров, 1962) [5]. Определялись длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см). Вариабельность сердечного ритма (ВСР) определялась по методике Р.М. Баевского. Определялись следующие параметры: мода (M_0), амплитуда моды (AM_0), вариационный размах (ΔX), индекс напряжения (ИН) [3,4].

Для исследования функции внешнего дыхания измерялась форсированная жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), дыхательный объём (ДО) и резервный объём вдоха (РОвд). Исследование проводилось при помощи прибора «Спиро-Спектр» формы «НейроСофт», компьютера и соответствующего программного обеспечения [12].

Определение электролитов в слюне проводилось фотокolorиметрическим методом с помощью прибора КФК-3 [12].

Результаты исследования обработаны методом вариационной статистики с вычислением средней арифметической (M), ошибки средней арифметической (m), критерия достоверности (t) по Стьюденту и уровня вероятности (P) [12].

Результаты исследования:

В результате лонгитудинального исследования установлено, что у дзюдоистов 10-12 лет в течение тренировочного макроцикла (от первого к четвёртому) значительно увеличиваются антропометрические показатели ($P < 0,05$). К концу первого макроцикла (весна) выявлена гетерохронность соматического развития. Многие ученые считают, что это связано с интенсивным ростом, повышенным обменом веществ и усилением энергообмена. В результате спортивных тренировок повышается биологическая надёжность (рис. 1) [1,11].

Выявленная гетерохронность физического развития не противоречит гармоничности функционального состояния юных дзюдоистов. Результаты согласуются с представлением о том, что процесс роста наиболее интенсивен весной. Этот период является периодом максимального усвоения и удержания кальция и фосфора в костной ткани, положительного азотистого баланса и повышенного базального метаболизма. [1,5,8].

Наиболее активный ростовой процесс наблюдается в период наиболее высоких показателей ИН (рис.1).

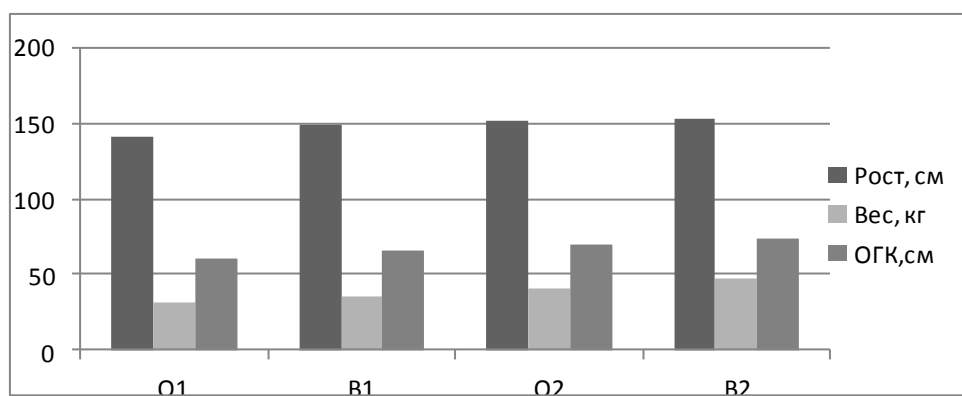


Рисунок 1. Соматическое развитие дзюдоистов 10-12 лет в динамике

Примечание:

Достоверность различий между показателями:

m – первого и второго года исследования;

v – в течение года

O_1 – осень первый макроцикл

B_1 – весна первый макроцикл

O_2 – осень второй макроцикл

B_2 – весна второй макроцикл

На наш взгляд, это объясняется прерывистым характером адаптационных возможностей и лимитирующей скоростью формирования адаптационных изменений. Мы предполагаем, что ростовые процессы в клетках подавляют их дифференциацию, в результате чего происходит детерминация структурных и функциональных изменений организма юных спортсменов.

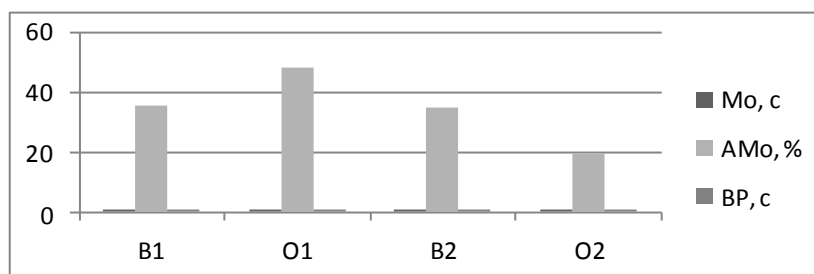


Рисунок 2. Вариабельность сердечного ритма юных дзюдоистов 10 - 12 лет

Примечание:

Достоверность различий между показателями

n – в покое и после нагрузки

m – первого и второго года исследования

По результатам вариабельности сердечного ритма у юных дзюдоистов 10-12 лет выявлены некоторые особенности. К концу второго макроцикла выявлено снижение ЧСС ($P < 0,05$), что, видимо, связано с более ранним формированием парасимпатической нервной системы в пубертатный период, на что указывают многие исследователи [8,9]. По показателям ВСП не выявлено достоверных изменений у юных дзюдоистов после выполнения физических нагрузок, что может указывать о высоких функциональных возможностях организма (рис.2).

Дозированная нагрузка малой мощности во всех контрольных срезах приводила к повышению ЧСС, но достоверных величин достигала только к концу первого года

исследования ($P < 0,05$), причем это было сопряжено с увеличением дисперсии индивидуальных значений (рис.2) [13].

Такая реакция тренированного организма на нагрузку малой мощности является не вполне адекватной, но может быть объяснена с позиций закономерностей онтогенетического развития, когда избыточность и генерализованность реакций сердечно-сосудистой системы на раздражители вызвана повышенной чувствительностью сосудистого русла [13].

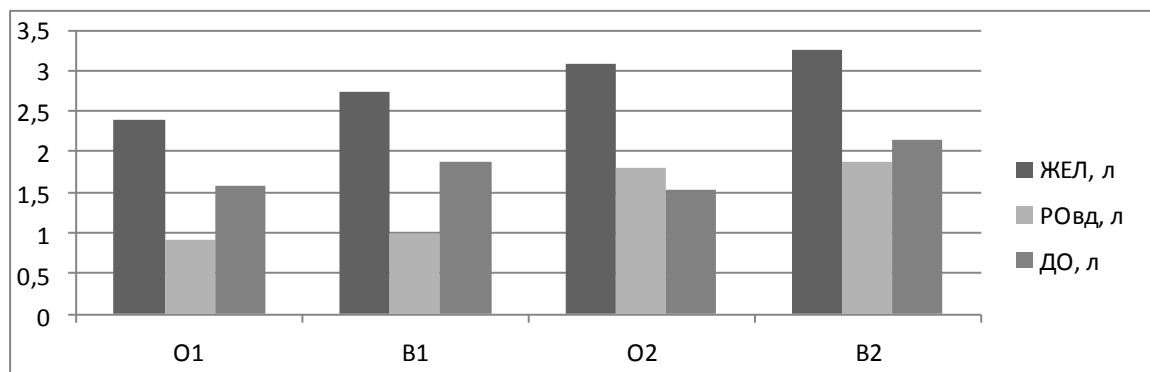


Рисунок 3. Динамика показателей дыхательной системы дзюдоистов 10-12 лет

Примечание:

Достоверность различий между показателями:

m – первого и второго года исследования.

Анализ динамики показателя дыхательной системы за 2 года показал значительное увеличение ЖЕЛ ($P < 0,05$), связано с усилением ростовых процессов, увеличением ДО ($P < 0,05$) и снижением РОвд ($P > 0,05$). Юные дзюдоисты в возрасте 10-12 лет имеют более высокую вентиляцию легких на единицу тела, чем взрослые, но и более высокие энергетические потребности дыхательных мышц. Выявленные изменения указывают на повышенную потребность организма в кислороде, в результате чего удовлетворяются его потребности за счёт увеличения глубины дыхания, что требует усиленной работы дыхательных мышц, затрат энергии и увеличение физиологической «цены адаптации». Выявлена синхронизация показателей дыхательной системы с показателями физического развития [14].

Естественно, физические упражнения увеличивают жизненную емкость легких и частоту дыхания, поскольку потребность организма в кислороде увеличивается, а частота дыхания уменьшается. Уменьшение РОвд связано с регулярной физической нагрузкой, что приводило к снижению адаптационных возможностей [16].

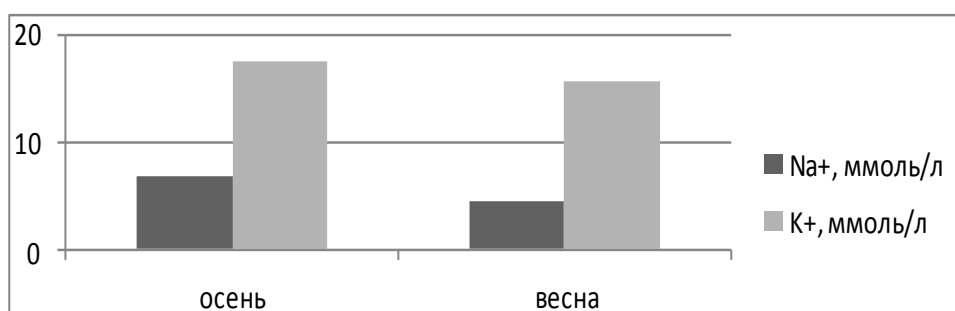


Рисунок 4. Концентрация электролитов в слюне у юных дзюдоистов 10-12 лет

Результаты биохимических исследований в смешанной слюне показали у дзюдоистов 10-12 лет снижение электролитов к концу четвертого макроцикла ($P > 0,05$) (рис. 4).

Коэффициент Na/K может служить оценкой адаптивных возможностей организма [2]. Исследование электролитного состава слюны у юных спортсменов в возрасте 10-16 лет при различных режимах тренировок представляет особый интерес, поскольку динамика концентрации калия и натрия в слюне и их взаимосвязь косвенно отражают функциональную активность симпато-адреналовой и гипофизарной систем [1,10].

Выявленные динамические особенности Na/K обусловлены повышением концентрации натрия и снижением концентрации калия, что может быть результатом выраженного напряжения симпато-адреналовой системы [6]. По данным литературы, концентрация натрия и калия в слюне обратно коррелирует с концентрацией кортикостероидов и катехоламинов в крови [6].

У юных дзюдоистов выявлен высокий уровень физического истощения связанный с проведением соревнований разного уровня. Возбуждение симпатической нервной системы изменяет работу юктагломерулярного аппарата почки и оказывает прямое влияние на секрецию электролитов в канальцах. Импульсы, которые передаются по адренергическим волокнам, стимулируют транспорт натрия, а по холинэргическим волокнам усиливают секрецию органических кислот. Сигналы, идущие по симпатическим нервам, изменяют кровоток в почках, скорость фильтрации в клубочках, реабсорбцию воды и электролитов, а также на секрецию гормонов. В начале первого макроцикла выявлено высокое содержание электролитов Na^+ , что видимо связано с высокой концентрацией мочевины в крови, вызывающих напряжение регуляторных механизмов в период усиления ростовых процессов [9].

Выявленное снижение калия к концу четвертого макроцикла, связанное с эндокринной перестройкой, задерживает этот катион в растущих клетках благодаря синтезу белка и гликогена, на что указывают и другие исследователи [9,10].

Изучаемые показатели слюны имеют суточную периодичность. Уточнённые закономерности обусловлены действием гормонов и скоростью секреции слюны в течение дня. Такая функциональная взаимозависимость Na/K позволяет прогнозировать поведение изучаемых параметров и оценивать адаптационные возможности юных спортсменов [14].

Выводы

1. К концу четвертого макроцикла у юных дзюдоистов 10-12 лет выявлен существенный прирост показателей физического развития.

2. Исследование дыхательной системы юных дзюдоистов 10-12 лет выявило, что происходит к концу четвертого макроцикла достоверное увеличение ЖЕЛ. Это может быть связано в основном с биомеханическими характеристиками позы, в которой выполняется нагрузка. При различных положениях тела наблюдаются различные объемы общей емкости легких. Особые условия, в которых выполняется работа, предъявляют повышенные требования к объемным характеристикам ЖЕЛ, обуславливая значительный их прирост.

Библиографический список:

1. Абрамович М.П. Влияние занятий спортом на характер соматического развития и адаптивные возможности кардио-респираторной системы школьников 10-16 лет : автореферат дис. ... кандидата биологических наук : 03.03.01 / Абрамович М. П.; [Место защиты: Адыг. гос. ун-т]. - Майкоп, 2010. - 26 с.

2. Бабилова, А.С. . Занятия в спортивных школах как способ укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у детей / А.С. Бабилова,, Г.М.

- Насыбуллина // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2019. — № 2. — С. 45-48
3. Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. Новые методы электрокардиографии под ред. С.В. Грачева, А.Л. Сыркина. – М.: Техносфера, 2007 – С. 474-496.
 4. Баевский Р.М., Шлык Н.И. Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всерос.симп. / Отв. ред. Н.И. Шлык., Р.М.Баевский – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. - 608 с.
 5. Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии / П.Н. Башкиров. – М., 1962. – 399 с.
 6. Бельская Л. В., Сарф Е. А., Косенок В. К. Хронофизиологические особенности электролитного состава слюны человека в норме // Омск: Омскбланкиздат. – 2018. – 28-32 с.
 7. Гуцол Л.О. Физиологические и патофизиологические аспекты внешнего дыхания / Л. О. Гуцол [и др.] ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, Кафедра патологической физиологии с курсом клинической иммунологии, Кафедра нормальной физиологии. – Иркутск : ИГМУ, 2014 – 116 с.
 8. Коурова О.Г. Коррекция функционального напряжения при локальной мышечной деятельности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 9-2. – С. 300-303.
 9. Лысенкова Н.О. Влияние вегетативной нервной регуляции на развитие сердечных аритмий у больных ишемической болезнью сердца// Н.О. Лысенкова, М.И. Румянцева, А.Н. Жилина / Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. - № 5. С. 163 – 165.
 10. Микаелян И.П. Биохимия ротовой жидкости в норме и при патологии. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов по специальности «Стоматология»/ И.П. Микаелян и др.,//ФГБОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России. – М.: Издательство ИКАР. – 2017. – 64 с.: илл.
 11. Моргачев О.В. Гигиеническая характеристика двигательного образа жизни младших школьников разного пола / О.В. Моргачев, П.И. Храмцов // Здоровье населения и среда обитания (ЗНиСО). — 2020. — № 8. — с. 26-30.
 12. Псеунок А.А. Адаптационные возможности велогонщиков 10-14 лет. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» / А.А. Псеунок, М.П. Абрамович // Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». -М., № 4, 2013. -С. 13-117.
 13. Псеунок А.А. Адаптационные возможности юных самбистов 12-14 лет / Р.Х. Гайрабеков // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 9.–С. 100-103.
 14. Соколов Е.В., Разживина И.М. Индивидуально-типологические особенности состояния вентиляционной функции легких и биомеханических факторов дыхания у детей 9–13 лет, в зависимости от состояния здоровья // Новые исследования. 2013. № 1(34). С. 79–101.
 15. Ставицкая А. Б., Арон Д. И. Методика исследования физического развития детей и подростков [Текст] / А. Б. Ставицкая, Д. И. Арон. - Москва : Медгиз, 1959. - 75 с., 3 л. табл. : ил.; 20 см.
 16. Храмцов П.И. Комплексная характеристика функционального состояния организма младших школьников разного пола в обосновании дифференцированного подхода к организации физического воспитания / П.И. Храмцов, О.В. Моргачёв // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. — 2018. — № 8. — с. 17-20.

ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Пугачев И.Ю., к.п.н., доцент, pugachyov.i@yandex.ru
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
Тамбов, Россия*

Анализируются общеполитические аспекты предназначения образовательных учреждений в государственной структуре, роли и места в них контента физической культуры и спорта. Приводятся отдельные эпизоды недостаточного материально-технического обеспечения образовательного процесса в вузах Тамбовского региона. Отдельным кластером проблем проиллюстрировано содержание дефиниций «организация» во взаимосвязи с необходимостью усиления воздействия составляющей ее функции – «стимулирования», квалиметрическим показателем учета которой должна перспективно являться «дидактическая масса реализованных мероприятий», воплощенная в суммировании цифровых единиц рейтинга, как педагога, так и обучающегося. Актуальным противоречием контекста работы выделяется акцент роли физической культуры и спорта для спортивных вузов и для вузов промышленности, ключевой целью последних должно быть поле внимания не на преимущественную подготовку чемпиона, мастера спорта, а на обеспечение физической готовности человека к трудовой деятельности по предназначению.

Ключевые слова: образовательные учреждения, организация, проблемы, противоречия, рейтинг, спорт, стимулирование, физическая культура.

PROBLEMS AND CONTRADICTIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Pugachev I.Yu., PhD, associate professor, pugachyov.i@yandex.ru,
Derzhavin Tambov State University,
Tambov, Russia*

The general philosophical aspects of the purpose of educational institutions in the state structure, the role and place of the content of physical culture and sports in them are analyzed. Some episodes of insufficient material and technical support of the educational process in the universities of the Tambov region are given. A separate cluster of problems illustrates the content of the definitions "organization" in conjunction with the need to strengthen the impact of its constituent function – «stimulation», the qualimetric indicator of which should be the «didactic mass of implemented activities», embodied in the summation of the digital units of the rating, both for the teacher and the student. The actual contradiction of the context of the work highlights the emphasis on the role of physical culture and sports for sports universities and for universities of industry, the key goal of the latter should be the field of attention not on the preferential training of the champion, master of sports, but on ensuring the physical readiness of a person for work as intended.

Keywords: educational institutions, organization, problems, contradictions, rating, sports, stimulation, physical culture.

Введение. Участники процесса организации и реализации физической культуры и спорта в образовательных учреждениях – обучающиеся, педагоги, руководящий и вспомогательный персонал – это людские ресурсы. Коллективный механизм взаимодействия данных человеческих структур с перечисленным статусом и регулируемый другими человеческими субстанциями высшего порядка – лицами государственного управления, направлен на качественное достижение целевой установки системы образования: подготовке сертифицированных специалистов по

предназначению, отраженному в федеральных государственных образовательных стандартах [2; 7; 11].

Главным критерием эффективности воздействия средств физической культуры и спорта в вузах, готовящих специалистов в разных сферах промышленности, в том числе вузах с воинской направленностью, является успешность формирования профессионально важных качеств выпускника по предназначению [6; 9; 14]. При этом высокие достижения отдельных обучающихся в спорте – лишь косвенное поощрительное приветствие, поскольку в данном случае акцент делается на необходимость должного формирования, прежде всего, человека труда.

В данном контексте имеет место противоречие, например, в системе «ЦСКА (СКА) → офицерское (или другое воинское) звание → боевая деятельность». Вряд ли основная масса должностных лиц – действующих штатных военных спортсменов ЦСКА или СКА, за исключением может отдельных лиц, принимает участие в рутинной службе в войсковых частях и при ведении боевых действий. В принципе то же можно сказать и о военных музыкантах (не группы ЧВК «Вагнер» / PMC Wagner Group), певцах и танцорах; так называемые «балалаечные войска».

Цель исследования: изучение и верификация основных проблем и противоречий физической культуры и спорта в образовательных учреждениях на примере вузов Тамбовского региона.

Методы исследования. Основными методами являлись: теоретический анализ и обобщение; логической обработки информации (анализ, синтез, сравнение, индукция, дедукция); педагогическое наблюдение; контент-анализ.

Методика исследования. Методологической работы явились основные положения материалистической диалектики и положения системного подхода, опора на общефилософские принципы при исследовании процесса организации и реализации физической культуры и спорта в вузах, позволившие изучать процесс обеспечения профессиональной готовности выпускников как целостную систему, рассматривая ее в постоянном изменении и развитии. Это положения о причинно-следственных связях, взаимном переходе количественных изменений в качественные, о категории меры и др., положения о системообразующем факторе, компонентах системы, механизмах обратной связи и др. (В. И. Блауберг; В. Г. Афанасьев). Задачами исследования являлось: конкретизация основных проблем и противоречий физической культуры и спорта в образовательных учреждениях на современном этапе развития общества; обоснование положений возможности эффективного их разрешения.

Результаты исследования. В отношении физкультурных вузов (факультетов) и академий спорта следует отметить, что выпускники этих образовательных учреждений в интегративном аспекте должны: на соответствующем уровне организовать и провести физкультурно-спортивное мероприятие (учебно-тренировочное занятие; спортивный праздник; соревнование по избранному виду спорта; выступать в роли спортивного судьи по базовым видам спорта; иметь должную степень сформированности двигательных умений; быть образцом в пропаганде здорового образа жизни, тем самым выступая стимулом мотивации подростков, моделью подражания к достижению уровня физических и психофизических кондиций, волевых качеств, гуманных качеств «Fair-play» и др.). Это особенно актуально в наши дни, когда отдельная молодёжь ошибочно вступает в ряды различных организаций (типа «Геней Редан» или «Пауки»).

Безусловно, в функционировании каждого вуза имеют место как общие, так и частные проблемы и противоречия, иначе из стен образовательных учреждений непрерывно «сыпалась» бы неиссякаемая плеяда Олимпийских чемпионов, призеров Мира и т. п. Однако такого «конвейера» не существует. Преимущественно, на наш взгляд, следует выделить социально-экономический и организационный кластеры.

В отношении первого направления отметим, что ничего особенного нет в толковании основного закона философии – «материальное бытие определяет сознание». Сущность явления всем известна издревле, но оно по прежнему актуально в наши дни и, в первую очередь, для государственных вузов. В данных образовательных учреждениях недостаточная материальная база: имеет место недокомплект компьютеров как для обучающихся, так и для педагогов, секундомеров; студенты и преподаватели в основном приобретают спортивные майки, трусы, обувь и др. за свой счет в контексте того, что «целесообразна однообразная форма одежды / дресс-код / dress code». Например, на факультете физической культуры и спорта Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина (ТГУ им. Г. Р. Державина) отсутствуют учебные аудитории, где стационарно оборудован компьютер с проектором для представления слайдов лекции. Но это не только на спортивном факультете; ряд теоретических занятий в рамках учебного расписания педагоги проводят в корпусах близлежащих «Педагогического института ТГУ им. Г. Р. Державина», «Института естествознания» того же вуза.

Для полноценной реализации лекционного занятия необходимо педагогу приносить с собой в аудитории «рабочий ноутбук»; если есть доска-полотно, проводить манипуляции по подключению стыков этих механизмов. А если лекция у двух педагогов – то одно учебное подразделение останется без показа слайдов. В этом случае оправдало себя отправка материалов студентов в их группу в WhatsApp Мессенджер. В принципе, такая форма намного эффективнее воспринимается обучающимися, поскольку зачастую на панели полотна или некачественная видимость, или отсвечивает солнечными лучами.

Учебные дисциплины, например, «Теория спорта», «Спортивные сооружения», «Теория физической культуры» по индивидуально-групповой системе «WhatsApp Мессенджер» методическим обеспечением реализуются достаточно комфортно. Однако дискомфорт, безусловно, проявляется при изучении дисциплин «Инновационные компьютерные технологии в физической культуре и спорте», «Научная деятельность в сфере физической культуры и спорта», особенно в аспекте познания модернизированных технологий статистического математико-биометрического анализа.

Однотипная ситуация с материальной базой и в Юридическом институте Тамбовского государственного технического университета. Так, на кафедре «Безопасность и правопорядок» в преподавательской функционирует один компьютер на шесть педагогов-доцентов.

Недостаточное совершенство учебной материально-технической базы в целом не влияет на ответственную работу педагогов физического воспитания и обучение студентов, но даже незначительное решение проблемы повышает благоприятный эмоциональный фон комплексного образовательного процесса. Так, в ходе педагогического наблюдения нами отмечен всплеск положительных эмоций и энергичности реализации поставленных задач студентов, привлекаемых к спортивному и иному (волонтёры - члены жюри студенческой Олимпиады) судейству соревнований, за участие в проведении которых они получали денежное вознаграждение (оплату).

Безусловно, подготовка высокопрофессиональных специалистов по физической культуре и спорту, тем более подготовке спортсменов сборных команд, выступающих за вуз, регион, округ, край, Россию и др. требует организованного подхода, особенно в образовательных учреждениях. В контексте работы следует отметить, что понятие «организация» в своей сущности определения несет в себе несколько концептов и дескрипторов [3; 8; 12; 13]. До сих пор нет унифицированной трактовки данного понятия. Равняясь на Болонскую интеграцию, которая оказалась для России неприемлемой (особенно в военно-образовательных учреждениях, где имеет место гриф «секретно»), в вузах любой оттенок «организации» заменен на термин «менеджмент» (с 28.02.2023 г.

Правительством России принят проект закона об обратной замене иностранных терминов на изначальный аналог дефиниций русских слов). Являясь структурным компонентом «управления» и «руководства» организация в доминирующем случае представлена: планированием, подготовкой исполнителей, контролем и учетом [1; 4; 5; 15]. В ряде публикаций отмечается роль «стимулирования», которое на равных позициях выделяется в отдельную структуру «управления» и является ее одной из основных функций [10]. Сложность унификации рассматриваемого понятия заключается в том, что имеет место спиралеобразная иерархическая взаимосвязь однотипных, но разно весомых элементов: например, «планирование» также включает свое «планирование; подготовку исполнителей, контроль и учет». В исследовании мы рассматриваем проблему организации физической культуры и спорта в вузе для достижения массового здоровьесформирования людских ресурсов, что корректнее трактовать, как «реализация организации» или «проведение», хотя последний термин весомой частью выходит за рамки понятия «организация» и является отдельной структурой своего природно-гуманитарного существования.

В вузах организация физической культуры и спорта преимущественно реализуется в рамках ежегодной Спартакиады структурных подразделений. Руководство назначает ответственные кафедры по проведению Спартакиады по тому или иному виду спорта. На кафедрах соответственно перераспределяются обязанности компетентным в этой области педагогам, которых, как правило, назначают «главным судьёй». Главный судья формирует бригаду судей, привлекая, в том числе, наиболее подготовленных студентов. Однако при полноценной реализации мероприятия зачастую имеет место ряд проблем.

Во-первых, не во всех вузах проведение соревнований и усилия педагогов является одним из критериев, дающего определенные баллы в «рейтинг сотрудника». Это снижает мотивацию, как преподавательского состава, так и обучающихся. Тем более студент – действующий мастер спорта и так активно и систематически тренируется в ходе плановой индивидуальной подготовки; отсутствие стимула-рейтинга внутренне убеждает обучающегося «придумать» причину, и не участвовать в соревнованиях за курс (факультет, институт и т. п.).

В вузах Санкт-Петербурга, например, в Военном учебно-научном центре Военно-Морского Флота «Военно-морская академия имени Н. Г. Кузнецова» участие в организации и проведении спортивного мероприятия оценивается достаточно весомо, и входит в суммарные баллы «Дорожной карты»; эквивалент баллов в денежных единицах выплачивается ежемесячно и порою значительно превышает суммы денежного штатного оклада педагога; автор работы 7 лет заполнял и ежемесячно представлял данные рейтинга на 48 штатных педагогов кафедры «Физической подготовки».

Во-вторых, отмеченное в начале работы, недостаточное материально-техническое обеспечение в государственных вузах, создает определенные трудности в полноценном осуществлении ряда мероприятий. Например, чтобы реализовать эстафету по бегу 4×100 м и 4×200 м среди факультетов (институтов), необходима гладкая дорожка стадиона; как правило, эстафета проводится в осенний период, и если в ночь перед стартами прошёл обильный дождь – надо или переносить соревнование из-за скопления луж; или «договариваться» с руководством, в подчинении которого специальная уборочная техника. Стартовый пистолет зачастую находится в сейфе у определенного лица, которое штатно находится в другом корпусе университета на значительном удалении; нередко возникает дополнительная загрузка временем по приобретению пуль для стартового пистолета, для которых нужен специальный документ. Аналогичная ситуация и с «судейскими жилетками», которые складываются в ином помещении другого корпуса.

Список элементов организационного дискомфорта из-за социально-экономического фактора можно непрерывно продолжать, но мы наметили общую тенденцию проблемы и сформируем выводы в формате решения второй задачи исследования.

Выводы. Таким образом, в работе рассмотрен эпизод проблем и противоречий в аспекте физической культуры и спорта в вузе. Контент проблем не ограничивается лишь на организации и проведении Спартакиады вуза, поскольку физическая культура и спорт – более широкие понятия, связанные с процессом улучшения физического состояния человеком для эффективного выполнения его социальной роли: учеба, труд, защита Отечества, научная деятельность, высшие спортивные достижения и др.

Мы затронули, на наш взгляд, первостепенно «лежащие на поверхности» или «на слуху» положения. Считаем целесообразным более полноценно закрепить факт реализации участника-организатора спортивных мероприятий в ранг показателя рейтинга. Также в данный ранг системы «moodle» важно фиксировать определенные баллы за спортивное звание «мастер спорта и выше».

Основным противоречием физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, на наш взгляд, является факт, что любой спортивный вуз не в состоянии подготовить Олимпийского чемпиона; лица, достигшие высоких вершин в спорте лишь формально являются обучающимися вуза, а их преимущественно готовят тренеры-наставники СДЮШОР, ШВСМ и др. В вузах промышленности и народного хозяйства главным критерием эффективности воздействия физической культуры и спорта является обеспечение благоприятного физического состояния человека труда по специальности; и насколько выше работоспособность и производительность человека на производстве – тем больше «плюс» педагогам физического воспитания.

Библиографический список:

1. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И. Ю. Пугачев [и др.] // Современный ученый. — 2021. — № 2. — С. 123—128.

2. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В. Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. — 2021. — № 2. — С. 96—101.

3. Проблемы управленческой деятельности специалистов по физической культуре в условиях экономических санкций / И. Ю. Пугачев [и др.] // Современный ученый. — 2022. — № 3. — С. 243—248.

4. Пугачев И. Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И. Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2007. — № 5(49). — С. 61—68.

5. Пугачев И. Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И. Ю. Пугачев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2007. — № 3(47). — С. 252—258.

6. Пугачев И. Ю. Профессионально-значимые физические качества специалистов в войсках противовоздушной обороны Российской Федерации / И. Ю. Пугачев, С. И. Блаженко, А. А. Катков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2008. — № 8(42). — С. 87—89.

7. Пугачев И. Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки / И. Ю. Пугачев, М. В. Габов. — СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. — 248 с.

8. Пугачев И. Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дутов, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. — 2012. — Т. 17, № 2. — С. 791—796.

9. Пугачев И. Ю. Уточнение содержания и направленности физической подготовки в образовательных учреждениях ведущих иностранных армий / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2013. — № 9(125). — С. 134—140.

10. Пугачев И. Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа "поощрительного балльного стимулирования" / И. Ю. Пугачев // Инновации в образовании. — 2017. — № 11. — С. 60—67.

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

12. Пугачев И. Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2017. — Т. 22, № 1(165). — С. 39—62.

13. Пугачев И. Ю. Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа "сжатия информации" / И. Ю. Пугачев // Инновации в образовании. — 2019. — № 4. — С. 130—141.

14. Пугачев И. Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста / И. Ю. Пугачев // Kant. — 2022. — № 3(44). — С. 4—15.

15. Эффективность применения модернизированного метода "просеивания" в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О. С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 10(200). — С. 61—66.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ В ИЗМЕРЕНИИ ВЕЛИЧИНЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*Ретюнский И.В., iv.retynski@mail.ru,
Сибирский Государственный университет путей сообщений,
Новосибирск, Россия*

Аннотация: В результате применения методики обучения, основанной на деятельностном подходе к теоретическому курсу по физическому воспитанию, студенты приобретают навыки получения и систематизации данных о состоянии организма во время занятий по физическому воспитанию в вузе. Выполняя задание по увеличению или уменьшению физической нагрузки, в рамках академического занятия, студенты приходят к объективной осознанности и начинают видеть весь диапазон возможностей корректирования тренировочного эффекта, в зависимости от усилий, которые он прилагают. Участники программы глубже погружаются в предмет дисциплины «Физическая культура» и на практике закрепляют исследовательские умения в научной деятельности. Подготовка материала к конференции формирует

навыки оформления, полученных в ходе исследования данных, в научный доклад. А очное участие позволяет совершенствовать ораторское мастерство и способности публичного выступления. Помимо этого, в ходе конференции, студент знакомится с научными исследованиями других участников, а ходе дискуссии и обсуждения выстраиваются межличностные контакты. Таким образом, формируется взаимосвязь, между теоретическим разделом учебной программы и практикой в элективном курсе, позволяющая реализовывать компетентностный подход в физическом воспитании студентов. Осознанное регулирование нагрузки, количественное ее измерение, анализ полученного эффекта от занятий по физическому воспитанию, позволяет студенту сформировать, основанное на объективных данных, отношение к физической активности, как части здорового образа жизни. Участие студентов в научной деятельности создает предпосылки к расширению знаний о Физической культуре, как науке о человеке и переводит обыденные знания в научное мировоззрение.

Ключевые слова: студенты, измерение пульса, практические навыки, физическая активность, конференция, научная работа.

METHODS OF FORMATION OF SKILLS IN MEASURING THE MAGNITUDE OF THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISES IN STUDENTS IN RESEARCH ACTIVITIES ON PHYSICAL EDUCATION

*Retyunsky I.V., iv.retynski@mail.ru
The Siberian Transport University, Novosibirsk,
Novosibirsk, Russia.*

Abstract: The article presents the results of a study of the methodology for the formation of skills for measuring and analyzing the parameters of physical activity in students as a result of participation in research work on physical education.

As a result of the application of the teaching methodology based on the activity approach to the theoretical course on physical education, students acquire the skills to obtain and systematize data on the state of the body during physical education classes at the university. Performing a task to increase or decrease physical activity, within the framework of an academic lesson, students come to objective awareness and begin to see

the full range of possibilities for correcting the training effect, depending on the efforts they make.

The participants of the program dive deeper into the subject of the discipline "Physical Culture" and in practice consolidate their research skills in scientific activity.

Preparation of the material for the conference forms the skills of processing the data obtained during the research into a scientific report. And full-time participation allows you to improve your oratorical skills and public speaking abilities. In addition, during the conference, the student gets acquainted with the scientific research of other participants, and interpersonal contacts are built during the discussion and discussion. Thus, a relationship is formed between the theoretical section of the curriculum and practice in the elective course, which allows to implement a competence-based approach in the physical education of students. Conscious regulation of the load, its quantitative measurement, analysis of the effect obtained from physical education classes, allows the student to form, based on objective data, an attitude to physical activity as part of a healthy lifestyle. The participation of students in scientific activities creates prerequisites for the expansion of knowledge about Physical culture as a science about man and translates everyday knowledge into a scientific worldview.

Keywords: students, pulse measurement, practical skills, physical activity, conference, scientific work.

Введение. Привлекая студентов технического вуза к научно исследовательской деятельности в области физической культуры необходимо понимание, на сколько сформированные компетенции соответствуют профессиональному росту будущего специалиста. Для ответа на этот вопрос, в проведенном педагогическом эксперименте, оценивались: умения формулирования цели исследовательской работы, навыки получения и статистической обработки данных о состоянии организма, во время выполнения физической нагрузки, а так же способность довести исследование до логического завершения, в виде доклада на конференции.

Проблема формирования мотивации молодежи, к регулярным и систематическим занятиям физическими упражнениями, отмечались на протяжении всей истории развития физической культуры [1]. Высшее образование должно характеризоваться осознанным характером к самореализации личной, в том числе физической, культуры. В физическом воспитании в вузе, ответственный выбор целей физического развития и средств их достижения разделяется с субъектом воспитания. Для реализации этого принципа, в федеральном образовательный стандарте последнего поколения, физическое воспитание приобрело приставку «элективный» то есть по выбору. В то же время, расширяющаяся материальная база спортивных объектов вузов и актуализация гуманистического направления образования, позволяет реализовать, ранее считавшуюся идеальной модель, в ходе образовательного (учебно-тренировочного) процесса, выстроенную на основе индивидуальных потребностей. В случае совпадения идеальных представлений личности с предлагаемым разнообразием форм физкультурной и спортивно-массовой работы, двигательная активность воспринимается как неотъемлемая часть стиля жизни, с которым человек остается на всю жизнь [2].

Современные образовательные стандарты оперируют понятиями формирования компетенций. То есть выпускник должен не просто знать-уметь-иметь навыки в определенной сфере деятельности, но и мотивационно к ней быть предрасположенным. Только личное участие в организации и проведении физкультурных, спортивно массовых мероприятий, может раскрыть потенциал физической культуры по вовлечению студента в процесс самореализации [3]. Участие студента в научной деятельности, организованной в вузе, является важнейшим элементом формирования научного мировоззрения, осознания и приобщения к ценностям дисциплин, в рамках которых он формирует свои компетенции.

Проведенный анализ публикаций о научных исследованиях в области привлечения студентов нефизкультурных вузов к участию в научной работе по физической культуре, выявил, что тематика таких работ посвящена в основном операционному и практико-деятельностному компоненту развития личности [4]. Так как студенты глубоко не вникают в суть физической культуры, то они берут темы «лежащие на поверхности». В основном их интересуют методы тренировки, и воспитания физических качеств, проблемы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, то есть с чем они сталкиваются в физическом воспитании – с двигательной активностью. И практически выпадает из поля исследований мотивационно-ценностный компонент структуры личности [5].

В научной публикации преподавателей кафедры физического воспитания и спорта СГУВТ описаны условия для актуализации данных о физической подготовленности студентов, силами самих студентов. Обобщена тематика студенческих исследовательских коллективов, которые работают по следующим направлениям: выявление различий в формировании физической подготовленности студента, в зависимости от практикуемых видов спорта; влияния теоретической и методической подготовки по дисциплине «Физическая культура» на формирование общекультурных и профессиональных компетенций; особенности использования средств физического воспитания в вузе для рекреации, реабилитации и профилактики

заболеваний студентов [6]. Тема, связанная с измерением параметров физической подготовленности студентов, популярна для исследовательской деятельности.

Согласимся с Белянцевой В. Б., что целью учебно – исследовательской работы студентов (УИРС) являются: углубление знаний по теории и методике физического воспитания; овладение методиками научного исследования; формирование навыков самостоятельного поиска и осмысления научно исследовательской информации, получение знаний об этапах и принципах проведения теоретических и экспериментальных работ; приобретение умений анализа полученных данных и интерпретации выявленных фактов; формулирование выводов и практических рекомендаций. Именно эти, исследовательские компетенции, в системе вузовского образования, будут отображать движение по его реформированию и позволит эффективно реализовать образовательную программу по физической культуре [7].

Планирование и учет физической нагрузки, как во время учебно-тренировочных занятий, так и в режиме самостоятельных тренировок, является важнейшим аспектом деятельности педагога [8]. Актуальным явлением стало использование современных приборов (гаджетов), которые позволяют оценить основные реакции организма на физическую нагрузку, а также систематизировать полученные данные и проводить их анализ.

Таким образом формирование системных знаний о способах и целях измерений текущего физического состояния, умение формулировать цели для развития физических качеств, с учетом индивидуальных особенностей, является одними из главных навыков, которые хотелось бы сформировать у будущего специалиста. Однако, в рамках академических занятий это не всегда возможно, без ущерба для моторной плотности занятия. Оптимальным решением данного противоречия могло бы стать привлечение студентов к научным исследованиям.

Цели исследования:

1. Разработать методику измерения физической нагрузки, на занятиях элективного курса по физическому воспитанию, с использованием показаний фитнес-браслета;

2. Показать диапазон отклонения в уровне физической подготовки от запланированных показателей, в зависимости от выбора мотивационной стратегии студента на академическом занятии по физическому воспитанию;

3. Обучить студентов основам спортивной метрологии и по разработанной методике закрепить на практических занятиях исследовательские навыки, в области физического воспитания;

4. По качеству предоставленного отчета и результатам выступления на научно-практической конференции, сделать выводы о сформированности навыков научной деятельности у студентов, в области измерения количества физической активности.

Гипотеза исследования: предполагается, что формирование практических навыков измерения физического состояния, анализ и интерпретация полученных данных, будет происходить более эффективно, при вовлечении студентов в научно-исследовательскую деятельность в рамках дисциплин «Физическая культура» и «Элективный курс по физическому воспитанию».

Организация исследования: основываясь на заявленной в гипотезе исследования предпосылке, что для измерения текущего состояния организма, во время занятий по физическому воспитанию в вузе, необходимы только те гаджеты, которые есть у большинства современных студентов (смартфон и фитнес-браслет или «умные часы»), была разработана методика оценки уровня физической нагрузки на академических занятиях.

Методика включает в себя: умение построения и анализа графика изменения пульса, по замерам через определенные промежутки времени, для обеспечения наглядности пиков физической нагрузки, вычисление средних показаний пульса во

время занятия, определения количества сделанных на занятии шагов, по показаниям акселерометра фитнес браслета, а так же классическое наблюдение за двигательной активностью студентов на занятии.

Таким образом, студенты получали приблизительную, но достаточную для нашего исследования структуру физической активности.

Эксперимент проводился на занятиях «Элективного курса по физическому воспитанию и спорту» студентов второго курса СГУПС, специализации «Фитнесс». Занятия проводились опытными педагогами (стаж работы более 10 лет). Для выявления наглядной и легко диагностируемой разницы в нагрузке, первой подгруппе студентов экспериментальной группы, было дано задание полностью выполнять требования преподавателя, с максимальной для себя интенсивностью. На этом же занятии, вторая подгруппа испытуемых должна была физическую нагрузку минимизировать. На следующем занятии цели подгрупп менялись.

Для получения средних значений пульса и количества выполненных на занятии движений (шагов) и отработки методики были собраны данные у двенадцати студентов, на четырех подряд занятиях. Таким образом, студенты на двух занятиях получали низкую нагрузку и на двух высокую. Результаты проведенных наблюдений должны были быть оформлены в виде доклада и представлены на конференции студенческих научно исследовательских работ

Для подтверждения выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, для которого были сформированы контрольная (n=12) и экспериментальная группы (n=12), из числа студентов второго курса СГУПС, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе, не занимавшиеся профессионально спортом и имеющие примерно равный уровень физической подготовки. Студенты экспериментальной группы участвовали в измерении физических параметров на академических занятиях, по разработанной методике и готовили доклад на конференцию, а в контрольной группе студенты занимались по традиционной программе и изучали теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» по дистанционным лекциям.

Результаты исследования:

При подготовке доклада, студентами экспериментальной группы, данные, полученные при измерении физической нагрузки, были математически обработаны (среднее арифметическое) и представлены в виде таблицы.

Таблица 1

Данные наблюдения

	Количество шагов	Средний пульс уд/мин.	Кол-во движений
Нормальное занятие	7350	136	840
Максимальное занятие	9150	150	950
Минимальное занятие	8850	115	630

Обозначения, принятые в таблице: нормальное занятие – это занятие, на котором измерялись показатели при естественном поведении студентов экспериментальной и контрольной групп до проведения эксперимента; «максимальное занятие» - это занятие, на котором студенты экспериментальной группы выполняли установку на максимальные усилия при выполнении заданий преподавателя; минимальное занятие – это занятие, на котором студенты экспериментальной группы выполняли установку на минимизацию своей физической активности.

Как и предполагалось, по всем параметрам имеются достоверные различия в результатах физической активности у студентов в зависимости от их поведения на занятии по физическому воспитанию.

По результатам измерения пульса и усреднения полученных данных была построена пульсовая кривая, показывающая влияние физической нагрузки на организм занимающегося. Пульс фиксировался с интервалом в 3 минуты, на протяжении шестидесятиминутного занятия и представлен на рисунке 1.

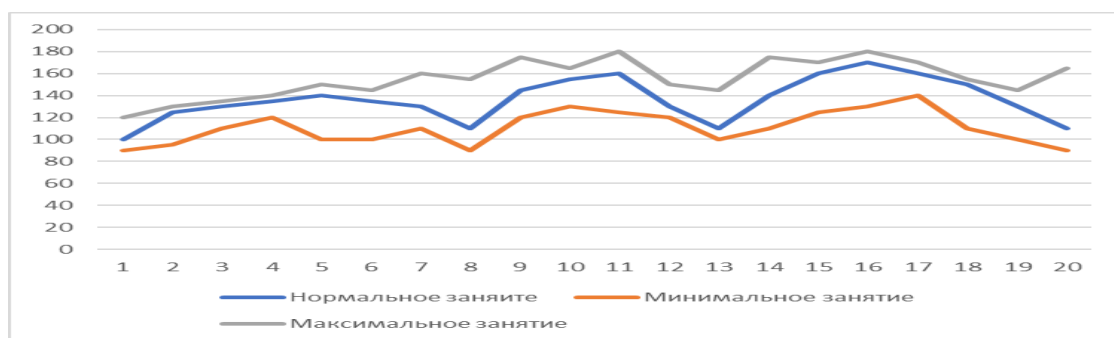


Рис. 1. Средние показатели пульса студентов на занятиях по физическому воспитанию.

На графике отчетливо видно, что студнты справились со своими ролями «хорошего» и «плохого» студнта, при этом физическая активность не очень отличалась от общей структуры занятия, а динамика пульса соответствует целевым показателям занятия.

Как итог работы студнтов, был оформлен и представлен, на студенческой конференции, доклад по полученным данным, доклад был отмечен дипломом и вошел в сборник статей.

При аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура», участники экспериментальной группы показали более высокие результаты в тестовых заданиях, касающиеся измерения физического состояния организма занимающихся. По результатам опроса, проведенного через два месяца, все студенты, участвовавшие в эксперименте, продолжали отслеживать свою физическую активность, по данным фитнес-браслетов, и старались придерживаться рекомендованного двигательного режима.

Выводы:

1. Разработанная методика измерения физической активности студента на академических занятиях физическим воспитанием, по показаниям фитнес-браслета показала свою эффективность для обучения навыкам самоконтроля и систематизации полученной информации.

2. Проведение практических занятий по спортивной метрологии (как одной из тем дисциплины «Физическая культура»), закрепляющих знания студентов о способах измерения состояния организма во время выполнения физических упражнений, позволило объединить теорию и практику и повысить привлекательность Физического воспитания в целом.

3. По результатам проведенного исследования был уточнен диапазон получаемой студентом физической нагрузки в зависимости от мотивации.

Выводы. Привлечение студентов к научно исследовательской работе не должно ограничиваться рамками дисциплины «Элективный курс по физической культуре». Измерению и анализу может подвергаться нагрузка в спортивно-массовых мероприятиях в вузе, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, в группах спортивной подготовки сборных команд. Важно, что бы студенты овладевали навыками диагностики и самодиагностики физического состояния, что бы научно обоснованный подход к здоровому образу жизни становился неотъемлемой частью личной физической культуры.

Библиографический список:

1. Виленский М. Я., Образцов П. И., Уман А. И. технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе, М., 2004
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Лищук В. А., Мосткова Е.В. Технология повышения здоровья. М., 1999.
4. Ретюнский, И. В. Формирование физкультурно-спортивных компетенций у студентов технического вуза в процессе профессионального образования [Текст] / И.В. Ретюнский, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 4. – С. 23-34.
5. Физическая культура студента: Учебник. Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Сабурова Е.В., к.п.н., sabur-kat@yandex.ru

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации прикладной физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Цель исследования сосредоточена на выделении факторов подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний, формирующих точки роста физических кондиций и вовлеченности обучаемых в социальные процессы взаимодействия и самореализации. Задачи исследования: разработать и провести организационные формы физкультурно-спортивных мероприятий; оценить эффективность функционирования модели подготовки к воинской службе средствами военизированной физической культуры и оздоровительных спортивных мероприятий. Научная новизна и практическая значимость состоит в выявлении приоритетных форм и средств физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, студенты, студенческий лагерь.

MODEL OF SOCIAL AND DEVELOPMENTAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Saburova E.V., PhD

*Herzen State Pedagogical University of Russia,
Russia, St. Petersburg*

Abstract. The article deals with the organization of applied physical culture of students in the conditions of a summer sports and tourist student camp. The purpose of the study is focused on identifying the factors of preparing students of military age for military service based on the functionality of applied physical culture and sports and recreational competitions, which form points of growth in physical condition and the involvement of students in social processes of interaction and self-realization. Research objectives: to develop

and conduct organizational forms of physical culture and sports events; evaluate the effectiveness of the functioning of the model of preparation for military service by means of paramilitary physical culture and health-improving sports events. Scientific novelty and practical significance lies in the identification of priority forms and means of physical culture of students in the conditions of a summer sports and tourist student camp.

Keywords: applied physical education, students, summer student camp.

Введение. Необходимость настройки основных процессуальных компонентов физического воспитания обусловлена исторической востребованностью воспитательного потенциала системы воспроизводства социальных и физических кондиций человека в процессе возрастного развития и профессионального совершенствования [4]. Согласно антропному принципу, структура и содержание вузовского физического воспитания выражены в рамках социальной ответственности педагога за формирование компетенций здорового образа жизнедеятельности, физической подготовленности призывных контингентов к воинской службе и затрагивает функциональные подходы к адаптивному управлению физическими кондициями студентов-призывников к освоению универсальных компетенций и формированию функционального состояния, необходимого для выполнения воинского долга во время перспективной армейской службы [8].

Наибольшей ценностной рациональностью функционала физической подготовки студентов призывного возраста к перспективным условиям воинской службы располагает организационная форма летнего спортивно-туристического студенческого лагеря, отражающий мобилизационные компетенции, формирующие основы организации жизнедеятельности и эмоциональную вовлеченность в процессы социально-патриотической активности [5]. Организация лагеря предполагает определенное соотношение парциальных физических нагрузок, рекреации, социального опыта, двигательной активности, формирования ценностно-смысловых ориентаций, мобилизации глубинных ресурсов психики, направленных на формирование прикладных компетенций [6, 7].

Комбинаторика воспитательных, образовательных и развивающих функций лагеря определяет целостность воздействия и достижение максимального результата в решении задач физического воспитания при подготовке призывных контингентов к дальнейшей службе в рядах вооруженных сил. Инклюзия участников в структуру жизнедеятельности летнего спортивно-туристического студенческого лагеря реализуется как в обязательных, так и в элективных оздоровительных формах организационно-педагогического воздействия [3]. Катализаторами средств спортивно-патриотического воспитания, включая предикторы телесного развития, выступают природно-оздоровительные факторы и закаливающие мероприятия [2].

Ресурсный функционал летнего спортивно-туристического лагеря реализуется комплексно и включает в себя следующую тематику практической подготовки: ориентирование на местности, преодоление водных преград, физическую, и элементы преодоления природных препятствий, организацию и проведение спортивных праздников, командных турниров, патриотических квестов, прохождение туристических маршрутов боевой славы [1]. Атрибутивность параметров физического развития в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря генерирует дополнительные возможности спортивно-патриотического воспитания студентов призывного возраста.

Цель исследования сосредоточена на выделении факторов подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний,

формирующих точки роста физических кондиций и вовлеченности обучаемых в социальные процессы взаимодействия и самореализации.

Методы и методика исследования. При прохождении лагерного сбора обследованы 45 студентов-юношей педагогических специальностей дневного отделения в возрасте $18,5 \pm 0,5$ лет.

В структуру тренировочных кейсов включены следующие организационные формы физкультурно-спортивных мероприятий: утренняя физическая зарядка, прикладные занятия физической культурой и туризмом, маршруты здоровья, определенные распорядком дня спортивно-оздоровительные мероприятия, физическая рекреация с плаванием и купанием.

Содержательные императивы утренней гимнастики, проводимой в составе участников сбора, составили упражнения ускоренного кросса на местности, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы гидродинамических упражнений, сопровождаемые автокатализом морфофункциональных перестроек.

Выделение универсальных компетенций, снижающих стохастичность подготовки посредством комплексной мобилизации ресурсов функционального состояния, физических кондиций и прикладного потенциала с рационализацией предметных задач, ориентированных на достижение целевых параметров, дополняющих концепты социальной педагогики.

Условием повышения качества образовательно-воспитательного процесса явилось спортивное совершенствование на основе элективного подхода в избранных прикладных видах спорта и ориентировании на местности с использованием карт.

Функциональные фракталы лагерного сбора представлены диффузией элементов прикладной физической культурой; инклюзией форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим жизнедеятельности; физических упражнений оздоровительно-развивающей направленности; комплексированием операционного функционала различных тем и разделов физической культуры.

Результаты исследования. Полученные результаты доказывают эффективность ресурсного функционала летнего спортивно-туристического лагеря, выразившуюся в повышении показателей физического потенциала студентов. Репрезентативность точек роста выражена в достижении высоких результатов в ускоренном кроссе на местности, подтягивании на перекладине и скоростных упражнениях. Достигнутый рост прикладных аддикций основан на адаптации призывников к режиму жизнедеятельности, нагрузкам субмаксимальной мощности, сопряженному развитию физических качеств.

Инклюзия операционных форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим распорядка дня, аффилированная ценностной рациональности физкультурно-патриотического подхода, обеспечила освоению и закреплению прикладных двигательных навыков в единоборствах, ориентировании, ускоренном передвижении и преодолении естественных препятствий на пересеченной местности.

Востребованность социально-патриотической активности и кондиционной физической подготовки при нахождении в летнем спортивно-туристическом студенческом лагере выразилась в росте физических возможностей участников, интерактивности командного и социального взаимодействия, переходе от традиционных алгоритмов физкультурно-патриотического воспитания к развертыванию функциональных резервов респираторной и кардиальной систем как основы интегрального проявления физических кондиций, прикладного потенциала и функциональной подготовленности.

Выводы. Результаты исследования показывают, что реализация принципов физкультурно-патриотического воспитания повышает инклюзию студентов в процессы нравственного и физического совершенствования, является катализатором социализации и интеллектуализации призывников. Эффективность социально-развивающей физической

подготовки студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря подтверждается овладением основных компетенций в области двигательной активности, физических кондиций участников летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Транспарентность функционала летнего спортивно-туристического студенческого лагеря проявляется в регуляции дисбаланса в развитии общих физических качеств и прикладных двигательных навыков, востребованных в процессе физической подготовки призывников.

Библиографический список:

1. Зюкин, А.В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 4. – С. 56-60.
2. Кулишова, А.В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А.В. Кулишова, М.А. Савенко, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
3. Лайшев, Р.А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р.А. Лайшев, С.В. Соломатин, А.В. Соломатин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
4. Лобанов, Ю.Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, Н.М. Дзюба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.
5. Миронов А.О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А.О. Миронов, А.В. Соломатин, М.С. Ананьин, К.Ю. Машков, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
6. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127-130.
7. Понимасов, О.Е. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов / О.Е. Понимасов, В.В. Рябчук // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 71-72.
8. Цирульников, НН. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников, С.Н. Воробьев, О.Е. Понимасов, А.В. Иваненко, И.Е. Кабаев, К.И. Романов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 425-428.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*Семиряжко М.С., преподаватель, semiryazhko.rita@yandex.com ,
Дергачёва А.А., старший преподаватель, nastja_petrova@inbox.ru,
Еремин М.В., к.п.н., доцент, eremin-max@mail.ru,
Милуков А.И., магистр, milyukov-1997@mail.ru,
Российский государственный социальный университет (РГСУ),
Россия, Москва*

Аннотация. В статье представлен анализ влияния элементов здорового образа жизни и физической культуры на укрепление здоровья студенческой молодёжи. Цель

исследования – разработка методики снижения веса с помощью физической культуры и элементов здорового образа жизни для студенческой молодёжи. Методы: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики. Значимость исследования подтверждается, тем что многие студенты не занимаются физической культурой и спортом, что вызывает развитие гиподинамии и ожирения. Результаты исследования подтвердили эффективность разработанной методики снижения веса с помощью физической культуры и элементов здорового образа жизни для студенческой молодёжи. Таким образом, формулируется вывод, что разработанная методика снижения веса студенческой молодёжи средствами физической культуры и элементов здорового образа жизни имеет положительный эффект в коррекции физического здоровья молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни, здоровье.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

*Semiryazhko M.S., lecturer,
Dergacheva A.A., senior lecturer, nastja_petrova@inbox.ru,
Eremin M.V., PhD, Associate Professor, eremin-max@mail.ru,
Milyukov A.I., Master, milyukov-1997@mail.ru,
Russian State Social University (RSSU),
Moscow, Russia.*

Annotation. The article presents an analysis of the influence of elements of a healthy lifestyle and physical culture on strengthening the health of students. The purpose of the study is to develop a method of weight loss with the help of physical culture and elements of a healthy lifestyle for students. Methods: theoretical analysis, pedagogical observation, pedagogical experiment, the method of control tests and the method of mathematical statistics. The significance of the study is confirmed by the fact that many students do not engage in physical culture and sports, which causes the development of physical inactivity and obesity. The results of the study confirmed the effectiveness of the developed method of weight loss with the help of physical culture and elements of a healthy lifestyle for students. Thus, the conclusion is formulated that the developed method of reducing the weight of students by means of physical culture and elements of a healthy lifestyle has a positive effect in correcting the physical health of young people.

Key words: physical culture, sports, students, healthy lifestyle, health.

Введение. Здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья, профилактики развития заболеваний, и формированию личностного развития индивидуума. Всестороннее развитие личности одна из главных целей воспитания. Благодаря спорту у человека развиваются физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и сила). Здоровый образ жизни важный фактор, который в совокупности со спортом способствует гармоничному развитию физических, умственных и личностных качеств человека [1].

По данным ВОЗ здоровье на 50% завить от образа жизни человека, его активности и рациона питания. Сегодня активно развивается одна из острых проблем – гиподинамия. Более 75% граждан РФ небрежно относятся к своему образу жизни, игнорируя физическую активность. Отказ от активного образа жизни приводит к разрушению здоровья, развитию заболеваний и набору избыточного веса. ВОЗ на сегодняшний характеризует ожирение как эпидемию мирового значения [2].

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим труда, сна и отдыха, профилактические мероприятия гигиенического характера, а также вести активный образ жизни

Ожирение – это хроническое заболевание, развитию которого поспособствовали следующие факторы:

1. Генетическая и наследственная предрасположенность к набору веса.
2. Болезни внутренних органов (щитовидная железа, печень и т.д.).
3. Сидячий образ жизни – отсутствие двигательной активности (гиподинамия).
4. Неправильное питание (чрезмерное злоупотребление продуктами с повышенным содержанием жира, сахара и соли).
5. Стресс (депрессия) и иные психологические проблемы.

Перечисленные выше факторы в совокупности приводят к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабету, раку, инсульту, атрофии мышц и т.д. В РФ ожирением страдают более 20%, с каждым годом количество лиц с избыточной массой тела возрастает, тем самым уменьшает общий уровень продолжительности жизни. У 38% мужского и 39% женского населения показатели индекса массы тела равны значению 25, что показывает явный избыток массы тела. При этом у 6,6% населения показатель индекса массы тела равен 40 – высокий показатель ожирения.

Цель исследования – разработка методики снижения веса с помощью физической культуры и элементов здорового образа жизни для студенческой молодёжи.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику индусам массы тела (ИМТ).
2. Проанализировать компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Разработать упражнения для оценки физической подготовленности студентов.
4. Описать итоги исследования и оценить эффективность эксперимента.

Методы исследования: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний и метод математической статистики

Методика исследования. Исследование было проведено в городе Москве на базе Российского государственного социального университета (РГСУ). В эксперименте приняли участие 50 студентов 1-4 курсов.

Результаты исследования и их обсуждения. Для расчёта индекса массы тела необходимо воспользоваться формулой А. Кетле: вес (кг) / рост (м)², (ИМТ(ВМІ) = m / h^2 , m – масса тела в килограммах, а h – рост в метрах.). Полученные результаты путём расчёта необходимо сопоставить с таблицей, указанной ниже.

Таблица 1

Классификация значений индексов массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела (ИМТ):	Классификация:
Меньше 16	Явный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная масса тела
18,5 – 25	Нормальная масса тела
25 – 30	Избыточная масса тела (стадия предожирение)
30 – 35	Ожирение 1-ой степени
35 – 40	Ожирение 2-ой степени
40 и более	Ожирение 3-ой степени

В таблице 1, отражена классификация индекса массы тела, с помощью которой можно оценить дефицит или избыток (ожирение) массы тела. У спортсменов и

подростков в возрасте до 18 лет данные показатели могут не совпадать, рекомендуемый возраст для расчёта ИМТ от 20 до 65 лет, поскольку организм в данный возрастной диапазон сформировался и закончился пубертатный период.

Соблюдение компонентов здорового образа жизни можно минимизировать развитие ожирения.

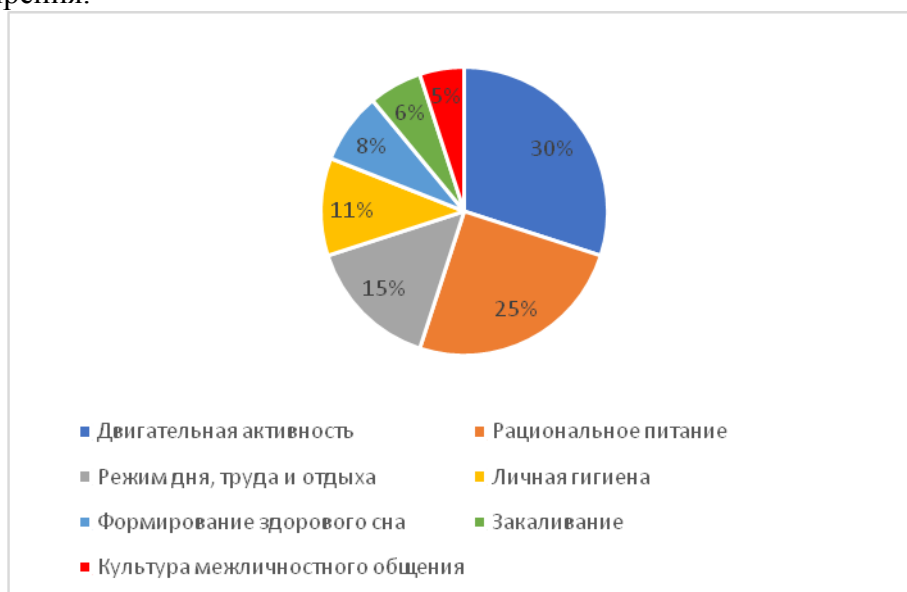


Рис. 1. Основные компоненты здорового образа жизни

На Рис. 1. мы видим, что большую роль играет двигательная активность – 30%, далее идёт рациональное питание – 25%, следом режим дня, труда и отдыха – 15%, 11% – отводится на личную гигиену, 8% – уходит на формирование здорового сна, закаливанию – 6% и культуре межличностного общения – 5%. Таким образом, только в совокупности данные факторы имеют благоприятный эффект на здоровье и формирование личностного развитие. Игнорирование и не соблюдение компонентов ЗОЖ ведёт к снижению продолжительности жизни.

Нами была разработана трёхэтапная оценка физического здоровья человека по трём критериям (отжимания, пресс и приседания).

В таблице 2 разработан и отражён комплекс физических упражнений, который позволяет оценить физическое состояние. После выполнения упражнений баллы суммируются и сопоставляются с оценочной таблицей.

Таким образом можно оценить физическое состояние человека с целью дальнейшего саморазвития.

Таблица 2

Трёхэтапная оценка физического развития

Пол	Кол-во	Оценка
1. Отжимания от пола		
Мужчины	50	Отлично – 5 б.
	40	Хорошо – 4 б.
	30	Удов. – 3 б.
	< 30	Неудов. – 2
Женщины	20	Отлично – 5 б.
	15	Хорошо – 4 б.
	10	Удов. – 3 б.
	< 10	Неудов. – 2 б.
2. Пресс		

Мужчины	50	Отлично – 5 б.
	40	Хорошо – 4 б.
	30	Удов. – 3 б.
	< 30	Неудов. – 2 б.
Женщины	30	Отлично – 5 б.
	25	Хорошо – 4 б.
	20	Удов. – 3 б.
	< 20	Неудов. – 2 б.
3. Приседание		
Мужчины	50	Отлично – 5 б.
	40	Хорошо – 4 б.
	30	Удов. – 3 б.
	< 30	Неудов. – 2 б.
Женщины	30	Отлично – 5 б.
	25	Хорошо – 4 б.
	20	Удов. – 3 б.
	< 20	Неудов. – 2 б.

Таблица 3

Оценка показателей физического развития

№	Баллы	Характеристика
1.	6	Стадия тяжело больного человек
2.	9	Стадия недомогания
3.	11	Стадия неопределённости
4.	12	Стадия развития
5	15	Стадия оптимального состояние

После оценки физического состояния по таблице 2 и 3, у 30 студентов была выявлена стадия неопределённости, а у других 20 стадия развития. Было принято решение в течении 6 месяцев интенсивно вести активный образ жизни, в качестве физической активности была выбрана оздоровительная ходьба (10-15 км. в день) и придерживаться здорового питания.

При активном образе жизни необходимо сбалансированно питаться, потребляя необходимые витамины и минеральные элементы. Рацион питания испытуемых не превышал 1500-1800 ккал. в сутки, за счёт этого процесс снижения веса проходил постепенно и без вреда для организма. Для вычисления потраченных калорий и пройденного километража использовались новые технологические средства, в виде фитнес трекера Xiaomi Mi Band 6, подключенный к смартфону через приложение Mi Fit.

После проведённого эксперимента мы получили следующие результаты:

1. Снизился избыточный вес.
2. Улучшилась работа пищеварения.
3. Нормализовался режим дня и сон.
4. Повысилась активность.
5. Улучшилась работоспособность.

Выводы. Подводя итоги исследования, можно констатировать результаты:

1. Охарактеризованы показатели индекса массы тела и за счёт анализа ИМТ составлена классификация значений ИМТ.

2. Проанализированы компоненты здорового образа жизни и выявлена их важность (эффективность), влияющая на организм человека.

3. Разработан трёхэтапный комплекс упражнений и рейтингово-балльная система для оценки развития мужчин и женщин.

4. Экспериментальным путём оценена и подведены итоги эксперимента.

Итак, можно констатировать, что данная методика по укреплению здоровья и формированию личностного развития основывается в первую очередь на соблюдении компонентов здорового образа жизни. Соблюдение всех критериев позволяет укрепить здоровье и эффективно снизить избыточную массу тела.

Библиографический список:

1. Милюков А.И. Оценка функциональной подготовленности молодёжи в процессе организации двигательной активности / А.И. Милюков, М.В. Ерёмин // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции. – М.: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2022. – С. 529-534.

2. Пачин А.Ю. Концепция укрепления здоровья студентов очного отделения в период каникул с использованием физической активности / А.Ю. Пачин, А.И. Милюков, М.В. Ерёмин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара: Научно-технический центр, 2022. – С. 229-236.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГАНДБОЛЕ 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 указывает, что в физической культуре человека огромное значение имеют спортивные игры, а именно игра в гандбол. Гандбол характеризуется, с одной стороны, разнообразием развиваемых двигательных качеств, соответствием естественным двигательным способностям человека, а с другой - развивает у обучающихся чувство взаимовыручки, коллективизма, кроме того способствует укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших морально-волевых качеств: решительности и целеустремленности, смелости и настойчивости и др. В своей работе продолжаем представлять серию упражнений для разучивания и закрепления технических приемов и тактических взаимодействий. Следует отметить, что автором подобраны сравнительно доступные упражнения с учетом возраста и подготовленности занимающихся для включения их в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения. В каждом занятии предусмотрено: сообщение теоретических сведений, развитие двигательных качеств (соответственно основным закономерностям их развития), формирование специальных навыков и умений. Представлены варианты занятий с целью обучения технико-тактическим приемам в гандболе - разучивание тактических взаимодействий трех нападающих против трех защитников, разучивание обводки защитника, закрепление тактических взаимодействий трех нападающих против трех защитников, закрепление обводки защитника в сочетании с бросками с углов, разучивание броска в падении с линии из опорного положения, закрепление броска в падении с поворотом через правое, левое плечо из опорного положения и др.

Ключевые слова. Гандбол, обучающиеся, технические приемы, развитие физических качеств, физические упражнения, теоретические сведения, программный материал.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN HANDBALL IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

*Semyannikova V.V., PhD, Associate Professor
FSBEI of Higher Education Bunin Yelets State University,
Russia, Yelets*

Abstract. In this article, the author points out that sports games, namely the game of handball, are of great importance in human physical culture. Handball is characterized, on the one hand, by a variety of developed motor qualities, compliance with the natural motor abilities of a person, and on the other hand, it develops a sense of mutual assistance, collectivism among students, in addition, it contributes to health promotion, hardening, education of the most important moral and volitional qualities: determination and purposefulness, courage and perseverance, etc. In our work, we continue to present a series of exercises for learning and consolidating techniques and tactical interactions. It should be noted that the author selected relatively accessible exercises, taking into account the age and preparedness of the students, to include them in the educational process of an educational institution. Each lesson provides for: the communication of theoretical information, the development of motor qualities (according to the main laws of their development), the formation of special skills and abilities. The options of classes for the purpose of teaching technical and tactical techniques in handball are presented - learning the tactical interactions of three attackers against three defenders, learning the defender's stroke, consolidating the tactical interactions of three attackers against three defenders, fixing the defender's stroke in combination with throws from corners, learning the throw in the fall from lines from the reference position, fixing the throw in the fall with a turn through the right, left shoulder from the reference position, etc.

Keywords: Handball, students, techniques, development of physical qualities, physical exercises, theoretical information, program material.

Актуальность данной работы заключается в том, что на современном этапе образования по физической культуре в школе недостаточно обучающих пособий по модулю школьной программы «Гандбол». Гандбол развивает у обучающихся чувство взаимовыручки, коллективизма, кроме того способствует укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших морально-волевых качеств: решительности и целеустремленности, смелости и настойчивости и др. [1].

Цель исследования предложить ряд вариантов-занятий прохождения раздела «Гандбол» разработанный по учебной программе с учетом уже пройденного материала и направлен на дальнейшее освоение технических приемов, тактических взаимодействий в игре и развитие двигательных качеств.

Для разучивания и закрепления технических приемов и тактических взаимодействий подобраны сравнительно доступные упражнения с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Развитие двигательных качеств осуществляется в основном в процессе выполнения игровых действий [2].

В каждом занятии предусмотрено: сообщение теоретических сведений, развитие двигательных качеств (соответственно основным закономерностям их развития), формирование специальных навыков и умений.

Занятие 1. Теоретические сведения. Сущность тактических взаимодействий 3х3.

Разучивание тактических взаимодействий трех нападающих против трех защитников.

1. Построение - три колонны у девятиметровой линии одной из сторон площадки (рис. 4). Расстояние между колоннами 3-4 м. Мяч в средней колонне. Трое нападающих, передавая мяч (согнутой рукой сверху) между собой, продвигаются на противоположную сторону площадки. Тот, кто передал мяч партнеру, перемещается на его сторону, проходя за спиной (передача со сменой мест). Сначала смена мест шагом, по мере освоения взаимодействий скорость передвижения повышается. Обращать внимание на то, чтобы нападающий из средней колонны был несколько сзади, чтобы мяч передавался вперед на выход.

2. То же, но перед каждым из игроков в колонне - защитник в пассивной роли передвигается перед нападающим.

3. То же, но с броском мяча в ворота. Следить за тем, чтобы защитники двигались параллельно нападающим в защитной стойке, оказывали активное сопротивление лишь у линии свободного броска.

4. Учебная игра 3х3 в одни ворота с ограничением размеров игровой площадки (каждая половина площадки делится пополам, на одной из которых и проводится игра).

Развитие выносливости.

Занимающиеся выстраиваются в колонну в углу шестиметровой линии и начинают передвигаться приставными шагами вдоль нее, затем по девятиметровой линии (другим боком). Пройдя ее, первые два игрока делают ускорение по диагонали на противоположную сторону площадки сначала до средней линии, затем вдоль боковой (то же повторяют очередные два и т. д.). Упражнение повторяется в такой же последовательности на другой стороне площадки. 2-3 раза.

Подвижная игра «Пятнашки с мячом». Играют две команды на одной из сторон площадки. Три игрока - водящие. Они должны, передавая мяч между собой, осалить им любого из убегающих (не выпуская мяч из рук). Разрешается использовать ведение. Осаленные помогают водящим.

Занятие 2. Теоретические сведения. Правила соревнования: замена игроков.

Развитие быстроты в игровых действиях.

1. Класс разбивается на две команды, которые выстраиваются вдоль девятиметровых линий. Команды шагом двигаются навстречу друг другу, по сигналу (поднятая вверх рука) игроки должны как можно быстрее возвратиться в первоначальное построение.

2. То же, только с перебежкой на противоположную сторону.

3. То же, только по сигналу одна команда убегает, другая догоняет. Убегает команда, которая находится на стороне поднятой руки (учитель стоит на средней линии площадки). Догонять убегающего можно до девятиметровой линии. В конце каждого упражнения подводится итог.

Разучивание обводки защитника.

1. Построение - в две шеренги (одна за другой) на расстоянии 2-3 м. У каждой пары мяч. Тот, у кого мяч, делает левой ногой шаг влево с наклоном туловища, имитируя движение в этом направлении, затем с шагом правой ноги уходит вправо, с ведением вокруг игрока без мяча. Возвратившись назад, передает мяч партнеру, который повторяет то же. Повторить по 3-4 раза. Ученик без мяча выполняет роль пассивного защитника.

2. То же, только финт выполняется вправо с последующей обводкой защитника слева.

3. То же, только игрок ловит мяч в движении и делает обводку защитника с любой стороны, защитник активный. Повторить 2-3 раза.

4. Занимающиеся становятся в три колонны за девятиметровой линией на расстоянии 4- 5 м. У направляющих каждой колонны по мячу. Против каждой колонны, на линии свободных бросков - защитник. Направляющий делает ложное движение влево и, обведя защитника справа, производит бросок в ворота из опорного положения, подбирает мяч и идет в конец своей колонны. По сигналу учителя - смена защитников. Обводка защитника выполняется поочередно слева и справа.

Закрепление тактических взаимодействий трех нападающих против трех защитников.

1. Построение - в три колонны за линией свободных бросков на расстоянии 4-5 м. У шестиметровой линии - три защитника. Мяч у первого номера, он ведет мяч, а затем передает двигающемуся к воротам второму. Тот кистевой передачей назад отдает мяч третьему, который в это время пробегает за его спиной, затем второй идет в линию, а третий, получив мяч, выполняет бросок в ворота в прыжке. Защитники взаимодействуют только у вратарской линии.

2. То же, только нападающие предварительно делают несколько передач между собой. По мере освоения взаимодействий нападающий, завершающий комбинацию, может использовать обводку защитника. Обращать внимание на то, чтобы защитник вступал в единоборство с нападающим до того, как он овладеет мячом.

3. Учебная игра по заданию: мяч, забитый после взаимодействий в тройках или после обводки защитника, оценивается в 2 очка.

Занятие 3. Теоретические сведения. Правила соревнований: спорный бросок, бросок от ворот.

Закрепление обводки защитника в сочетании с бросками с углов.

Обучающиеся становятся в две колонны за средней линией. Расстояние между колоннами 4-5 м. Напротив, у линии свободных бросков - защитник. Передача мяча в парах. По достижении девятиметровой линии игрок с мячом делает обводку защитника справа и выполняет бросок с угла в прыжке, другой игрок подбирает мяч. Затем игроки переходят на другую сторону и повторяют то же, но бросок выполняет другой игрок. По сигналу задание выполняется в обратном направлении.

Разучивание броска в падении с линии из опорного положения.

1. Обучающиеся выстраиваются в две шеренги напротив друг друга с двух сторон гимнастических матов, положенных вдоль зала. Длинный кувырок вперед с трех шагов (поочередно - одна шеренга, затем другая). Стоя на коленях, падение вперед на руки. Стоя в низкой, а затем средней стойке падение вперед на руки.

2. Мячи у каждого обучающегося одной из шеренг. Выполняется передача напротив стоящим, те ловят мяч и в падении возвращают его назад. Добиваться, чтобы с началом замаха вес тела переносился на впереди стоящую ногу, мяч выпускался до приземления.

3. Занимающиеся стоят в двух колоннах за девятиметровой линией напротив ворот. Расстояние между колоннами 1,5-2 м. У шестиметровой линии со стороны каждой колонны находится ученик, рядом с которым лежат мячи. Он передает их для броска. Стоящие первыми (затем вторые и т. д.- поточно) в колоннах выходят к линии площадки вратаря и принимают среднюю стойку, в это время передающий посылает им мяч, поймав его, они делают бросок в падении из опорного положения. Выполнявшие бросок подбирают мячи, кладут их возле передающих и отправляются в конец своей колонны. Обращать внимание на то, чтобы приземление осуществлялось сначала на свободную от броска руку, а после выпуска мяча на другую. Учебная игра с применением обводки защитника, бросков в прыжке с углов.

Развитие выносливости.

1. Эстафета. Класс разбивается на несколько команд по 5-6 игроков, построенных в колонны. Против каждой колонны на расстоянии 8-10 м лежит набивной

мяч. По сигналу направляющие должны обежать напротив лежащие мячи и возвратиться обратно. К ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и вдвоем обегают мяч. Игра заканчивается, когда вся команда, не разъединяя рук, закончит упражнение.

2. Прыжки со скакалкой в темпе 140 прыжков в минуту. Продолжительность - 2 мин. 45 сек.

Занятие 4. Теоретические сведения. Правила соревнований: размеры площадки и ворот для игры.

Развитие быстроты передвижения.

1. Бег по диагонали. Бег спиной вперед. Чередование бега с остановками, изменением направления по зрительному и слуховому сигналам. Проводить все задания в тройках в виде соревнований.

2. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги вдоль девятиметровых линий друг против друга. На средней линии - теннисные мячи, число их - на один меньше, чем учеников в шеренге. По сигналу стоящие в одной из шеренг делают ускорение к мячам, стараясь завладеть одним из них. Кто останется без мяча, получает штрафное очко. Мячи кладут на место, и то же повторяет другая шеренга. После каждого выполнения убирают 1-2 мяча. Повторить 3 раза.

Закрепление ведения мяча в сочетании с броском в прыжке с углов.

От лицевой линии ведение мяча по правой стороне площадки, обводя набивные мячи, разложенные вдоль боковой линии; от средней линии передача мяча стоящему на линии свободных бросков, выход к воротам, после получения обратной передачи бросок в прыжке под острым углом к воротам. Затем задание повторяется в обратном направлении. Броски выполняются в незащищаемые ворота (как в верхние, так и в нижние углы ворот).

Разучивание броска в падении вперед с поворотом через левое, правое плечо.

1. Построение в шеренгах с двух сторон матов, положенных вдоль зала. Стоящие в одной шеренге (затем в другой, сменами) поворачиваются спиной к матам, делают шаг влево, через левое плечо поворачиваются к матам и, имитируя бросок, приземляются вперед на руки. То же, вправо. Добиваться, чтобы поворот делался на носке ноги, разноименной бросающей руке.

2. То же, с отталкиванием вперед и приземлением во вратарскую площадку (обозначенную зону). Обращать внимание на фазу безопорного положения, на то, чтобы имитация замаха на бросок выполнялась в фазе полета.

3. Построение - в две колонны за линией свободных бросков на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Направляющий передает мяч стоящему у шестиметровой линии спиной к воротам, сам идет на его место. Поймавший мяч выполняет бросок в падении с поворотом через левое (правое) плечо из опорного положения, подбирает мяч, передает его очередному и отправляется в конец своей колонны. Упражнение выполняется поточно. При повторении - бросок в безопорном положении.

4. Учебная игра с применением бросков в падении вперед из опорного положения. Мяч, забитый обусловленным способом, оценивается в 2 очка.

Занятие 5. Теоретические сведения. Характеристика персональной защиты по всему полю.

Закрепление броска в падении с поворотом через правое, левое плечо из опорного положения.

1. Построение (рис. 8). Первые номера (без мяча) продвигаются вдоль шестиметровой линии слева и справа навстречу друг другу, оказавшись напротив ворот, получают мяч (от вторых номеров) и делают бросок в падении. Подбрав мяч, кладут его возле передающих и переходят в противоположную колонну. Выполняется поточно. Мяч передавать игроку, когда он находится напротив ворот.

2. То же, с пассивным, а затем активным защитником. Броски следует делать поочередно, чтобы вратарь мог отбивать мяч.

3. То же, с перемещением от середины шестиметровой линии и броском с угла. Защитник вступает в единоборство только в момент броска. Обращать внимание на то, чтобы мяч выпускался раньше, чем игрок начинает приземление.

Разучивание персональной защиты по всему полю.

1. Ученики размещаются с двух сторон площадки вдоль лицевых линий в парах друг против друга на расстоянии 1,5-2 м (нападающий и защитник). Нападающий, изменяя скорость и направление бега, используя обманные движения, перемещается до средней линии площадки. Защитник противодействует передвижению. Поменявшись ролями, пара повторяет то же в обратную сторону.

2. То же, с ведением мяча, защитник старается выбить мяч.

3. Класс делится на две команды. Одна из них владеет мячом, ее игроки выполняют передачи друг другу и ведение по всей площадке. Другая старается перехватить мяч. После двух минут игры команды меняются ролями. Выигрывает та из них, которая сделает больше перехватов мяча. Следить за тем, чтобы защитник плотно опекал своего соперника по всей площадке, независимо, с мячом он или без него.

Развитие выносливости.

1. Подвижная игра «Салки и мяч». Играют две команды, каждая на своей площадке. Передвигаясь по площадке, игроки передают друг другу мяч так, чтобы его не перехватил водящий. Ему разрешается перехватывать мяч, а также салить игрока без мяча. Если это удастся водящему, его функции передаются игроку, потерпевшему неудачу.

2. Прыжки со скакалкой в темпе 140 прыжков в минуту. Продолжительность – 2-3 мин.

Выводы. Как мы сказали выше, что игра в гандбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств обучающихся. Вместе с тем, оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей обучающихся. Высокий эмоциональный настрой в игре возникает в результате большого разнообразия движений для занимающихся, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы. Помимо развития физических качеств, при проведении уроков необходимо сообщать обучающимся соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме того, на уроках с образовательной направленностью следует обучающимся давать знания способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Библиографический список:

1. Игнатъева В.Я. Гандбол : учебник для вузов физ. культуры / В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1996. – 316 с.

2. Сули Таха Тактическая подготовка гандболистов, с применением экспериментальной методики, основанной на тренировке гандболистов в тройке / Таха Сули, М.В. Жийяр //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2021. – №5 (195). – С.362-366.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД В ЖЕНСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ

*Сергеева Е.В., студент, katya62948@mail.ru,
Шаповаленко Н.С., студент, nikitashapovalenko99@mail.ru,
Панченко Е.П., студент, kakulymana@bk.ru,
Горячева Н.Л., к.п.н., доцент, natasgor@yandex.ru,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Одним из основных путей к высокому уровню спортивного мастерства в спортивной акробатике является совершенствование техники вольтижных упражнений. Работа посвящена обучению сложным сальтовым упражнениям в женской групповой акробатике. В статье приводится биомеханический анализ техники исполнения тройного сальто назад с соединенных рук нижних партнеров, который осуществлялся при помощи компьютерной программы Kinoveya (0.9.5). Изучение кинематических параметров движений у верхних и нижних партнеров при исполнении вольтижных упражнений является необходимым условием для эффективного управления тренировочным процессом. Определение фазового состава (контр-темпа, приседание, отталкивание, полет, приземление), пространственных и временных характеристик позволило установить ведущие двигательные действия верхнего и нижних партнеров. Структурирование исследуемого упражнения позволит подбирать эффективные подготовительные и подводящие элементы.

Ключевые слова: биомеханический анализ, вольтижные упражнения, групповая акробатика.

DETERMINATION OF THE KINEMATIC CHARACTERISTICS OF A TRIPLE BACK FLIP IN WOMEN'S GROUP ACROBATICS

*Sergeeva E.V., student, katya62948@mail.ru,
Shapovalenko N.S., student, nikitashapovalenko99@mail.ru,
Panchenko E.P., student, kakulymana@bk.ru,
Goryacheva N.L., PhD, associate professor, natasgor@yandex.ru,
Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Abstract. One of the main ways to a high level of sportsmanship in sports acrobatics is to improve the technique of vaulting exercises. The work is devoted to teaching complex somersault exercises in women's group acrobatics. The article provides a biomechanical analysis of the technique of performing a triple back somersault from the joined hands of the lower partners, which was carried out using the computer program Kinoveya (0.9.5). The study of the kinematic parameters of movements in the upper and lower partners during the performance of vaulting exercises is a necessary condition for the effective management of the training process. Determination of the phase composition (counter-tempo, squatting, repulsion, flight, landing), spatial and temporal characteristics made it possible to establish the leading motor actions of the upper and lower partners. Structuring the exercise under study will allow you to select effective preparatory and leading elements.

Keywords: biomechanical analysis, vaulting exercises, group acrobatics.

Актуальность исследования. В настоящее время одной из основных тенденций развития спортивной акробатики является постоянно растущая трудность

соревновательных упражнений, что, в свою очередь, обостряет проблему совершенствования методики обучения, поиска новых путей для быстрого и прочного овладения сложными упражнениями.

Одним из основных направлений к достижению высокого мастерства в спортивной акробатике является совершенствование техники вольтижных упражнений. Невозможность спортсменов исполнять элементы высшей группы трудности, заставляет специалистов искать новые, перспективные пути решения данной проблемы. Изучение кинематических параметров движений у верхних и нижних партнеров при исполнении вольтижных упражнений является необходимым условием для эффективного управления тренировочным процессом.

В современной акробатике тройное сальто назад в группировке является сложно-координационным элементом и имеет очень высокую трудность, которая дает бонусную надбавку к общей оценке за трудность упражнения. Данный элемент не только сложный, но и очень красивый, оригинальный и зрелищный, поэтому достаточно часто встречается в вольтижных упражнениях женских групп. В научно-методической литературе не встречается описание техники выполнения и методики обучения этому упражнению. Это создает определенные трудности при обучении элементам данной структурной группы, в связи с чем изучение параметров техники тройного сальто назад в женских группах является актуальной научной задачей [2-4].

Цель: определение фазового состава и кинематических характеристик техники исполнения тройного сальто назад с соединенных рук нижних в женской групповой акробатике.

Определение кинематических характеристик техники выполнения тройного сальто назад в женских групповых упражнениях осуществлялось на основе видеонализа победителей и призеров чемпионата Европы и Кубка мира 2019 г.

Методы: видеонализ техники выполнения тройного сальто назад осуществлялся при помощи программы Kinovea (0.9.5).

С целью более осмысленного системного восприятия реальных технических действий акробатов при выполнении тройного сальто назад рассматриваемое упражнение было разделено на составные части.

В результате системно-структурного анализа техники выполнения тройного сальто назад с соединенных рук нижних были определены состав и техническая структура, под которой понимается стабилизированная взаимосвязь технических действий и движений акробатов во времени и пространстве [1].

В технической структуре рассматриваемого элемента были выделены опорные и безопорные периоды движения. Опорный период характеризуется взаимодействием верхнего партнера с нижними в стадии подготовительных действий, а также с опорой в стадии завершающих действий. Безопорный период включает в себя фазу полета и представляет собой собственно выполнение тройного сальто назад.

На рисунке 1 представлен фазовый состав, ведущие двигательные действия партнеров, длительность каждой фазы.

В ходе биомеханического анализа были выделены стадии: подготовительная, основная, завершающая. В каждой из стадий были выделены фазы, а именно: контр-темп, приседание, отталкивание-толчок, полет, приземление.

Основная задача, которая решается в подготовительной стадии состоит в том, чтобы создать наиболее благоприятные условия для выполнения основных действий. В подготовительной стадии тело верхней акробатки перемещается под действием внешних сил и наращивает кинетическую энергию, играющую в дальнейшем решающую роль.

Фаза «контр-темп» характеризуется небольшим раскачиванием верхнего партнера и начинается с движения «решетки» вверх. Длительность ее составляет 0,32 с.



Стадии	Подготовительная		Основная			Завершающая
Фазы	Контр-темп	Приседания	Отталкивание толчок	Полет		Приземление
				Взлет	Снижение	
Верхняя	0,8	0,48	0,36	0,4	0,96	0,24
Нижняя	0,8	0,52	0,2	0,32	0,12	0,44
Ведущие действия верхней	Принятие полузакрытой осанки	Переход в <u>полуприсед</u>	Взмах руками с активным выпрямлением ног	Взятие группировки	Сохранение плотной группировки	Приземление с небольшим наклоном вперед
Ведущие действия нижней	Разгон площадки плечевым суставом вверх и резкое снижение в <u>полуприсед</u>	<u>Полуприсед</u> ноги врозь	Активный толчок ногами с движением рук вверх		Подготовка к ловле, поворот на 90 градусов	<u>Полуприсед</u> с фиксацией ловли

Рисунок 1. Техническая структура выполнения тройного сальто назад в женских групповых упражнениях

Далее следует фаза полуприседания, в которой происходит опускание нижними решетками вниз. При этом верхняя начинает отводить руки назад, выполняя замах с последующим полуприседанием и небольшим наклоном туловища вперед. Угол в тазобедренном суставе составляет 123° , в коленном – 122° . Нижние партнеры одновременно с верхним выполняют полуприсед. Длительность данной стадии составляет 0,48 с у верхнего партнера и 0,44 с у нижних партнеров. В этой стадии совершается накопление кинетической энергии.

Основная стадия следует непосредственно за подготовительной и представляет собой решающее звено в цепи действий, составляющих все упражнение. Она включает в себя энергообразующие действия, позволяющие строить элемент как активный двигательный акт, благодаря которому верхний партнер может совершать программное движение, несмотря на вынужденные потери энергии [1].

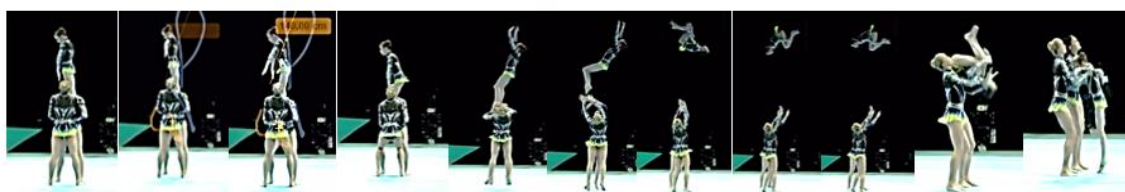
Основная стадия включает в себя: фазу отталкивания и длится 0,36 с у верхнего партнера и 0,2 с у нижних партнеров. В данной фазе нижние партнеры выполняют активный толчок ногами с последующим выпрямлением рук для броска верхнего. В данной фазе верхний партнер выполняет активный взмах руками вверх и разгибание в плечевом и коленном суставах под углом 140° и тазобедренном суставе под углом 150° , угол отклонения от вертикали составляет 26° . Скорость о.ц.м. верхнего в момент отталкивания составляет 1,7 м/с. Выполнив подседание, акробатки выполняют отталкивание.

Максимальная скорость в фазе отталкивания верхней составляет 4,25 с и характеризуется отклонением от вертикали верхней на 11° и подниманием рук до 120° .

Максимальная скорость нижних в фазе отталкивания составляет 1,7 м/с и характеризуется отталкиванием ногами от пола.

Стадия реализации включает в себя фазу полета, которая у верхнего партнера длится 1,36 с, нижние при этом тоже незначительно отрываются от пола, выпрыгивая в толчке на 0,46 с. В фазе полета происходит выполнение формообразующих действий. Скорость движения верхней в полете постоянно изменяется, с 2,7 м/с при вращении в

первом сальто и увеличиваясь до 6,2 м/с во втором сальто. В момент окончания второго сальто скорость достигает 7 м/с.



Стадии Фазы	Подготовительная		Основная			Завершающая Приземление
	Контр-темп	Приседания	Отталкивание голчок	Полет		
				Взлет	Снижение	
Верхняя	0,32	0,4	0,36	0,4	0,96	0,24
Нижняя	0,32	0,4	0,2	0,32	0,12	0,44



Рис. 2. График изменения скорости о.ц.м. тела верхнего и нижнего партнеров женской группы

Максимальная скорость нижних в фазе полета составляет 2 м/с и характеризуется снижением о.ц.м. нижних после отталкивания.

Стадия завершающих действий включает в себя фазу приземления. Длительность данной фазы у верхнего партнера составляет 0,24 с, а для нижних партнеров 0,45 с. Верхняя приземляется в полуприсед с последующим прыжком вверх для выполнения последующих композиционных действий. Нижние партнеры одновременно с верхней выполняют полуприсед удерживая верхнюю под плечо и далее выпрямляясь поднимают верхнюю, продолжая композицию. В момент ловли скорость о.ц.м. верхней составляет 4,25 м/с.

Вывод. Проведенное исследование позволило установить кинематические параметры и ведущие двигательные действия партнеров при выполнении тройного сальто назад в группировке с соединенных рук нижних. Это позволит в дальнейшем разработать подготовительные и подводящие упражнения для обучения данному элементу высшей группы трудности.

Библиографический список:

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 127-153.
2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. М.: Издательство ЛКИ, 2008.
3. Горячева Н.Л. Модельные характеристики тройного сальто назад с соединенных рук нижних партнеров в групповой акробатике // Инновации в образовании. – 2016. – №3.
4. Иванов, Р. С. Методика обучения вольтижному упражнению "Бланш" в парной акробатике / Р. С. Иванов, А. Г. Трифионов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3(21). – С. 140-146.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Сидоренко А.С., к.п.н., доцент, sidspb@list.ru,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация: Спортивные игры всегда являлись хорошим мотивационным стимулом для более активных занятий студентов вуза физической культурой. Данная работа рассматривает эффективность включения подводящих упражнений из спортивных игр различной направленности в основную часть учебных занятий по физической культуре. Данный метод способствует гармоничному развитию основных физических качеств обучаемых, в частности развивает координацию движений и улучшает быстроту двигательной реакции, а самое важное повышает заинтересованность занимающихся и эмоциональную составляющую занятий. В течение учебного года для студентов ГУАП, выбравших спортивные игры в качестве основного направления для обучения, на учебных занятиях было предложено около 450 подводящих упражнений из 10 спортивных игр различной направленности, как общедоступных, так и малоизвестных в России.

Ключевые слова: студенты вуза, физическая культура, спортивные игры, подводящие упражнения

EFFICIENCY OF INCLUDING ELEMENTS OF SPORTS GAMES OF DIFFERENT DIRECTIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE DISCIPLINE OF «PHYSICAL CULTURE»

*Sidorenko A.S., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor,
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI),
Saint-Petersburg, Russia*

Abstract: Always the sports games have been a good motivational stimulus for more active physical education of university students. This work examines the effectiveness of including special exercises from sports games of various kinds in the main part of physical education trainings. This method contributes to the harmonious development of the basic physical qualities of students, in particular, it develops coordination of movements and improves the speed of motor reactions, and most importantly, increases the interest of young people and the emotional component of trainings. During the academic year, for SUAI students who chose sports games as their main area of study, about 450 lead-up exercises from 10 sports games of various kinds, both publicly available and little known in Russia, were offered during the training sessions.

Keywords university students, physical culture, sports games, lead-up exercises

Во все времена в разных регионах нашей планеты спортивные и подвижные игры всегда были самым интересным и востребованным видом физической активности среди широких масс населения, особенно среди молодёжи.

Любая спортивная игра привлекает азартом борьбы и непредсказуемостью результата, принося занимающимся целую гамму положительных эмоций, поднимая настроение и значительно повышая интерес к занятиям физической культурой в целом. Именно в игре молодой человек может наилучшим образом продемонстрировать свои

морально-волевые и психологические качества, преодолеть себя, проявить чувство коллективизма. Без включения игрового контента физическая культура, как элемент общей культуры человека, потеряла бы свою притягательную силу, перестала бы быть живым механизмом и, в конце концов, утратила бы свою социальную значимость [10].

В Санкт-Петербургском государственном университете аэрокосмического приборостроения дисциплина «Физическая культура» реализуется по направлениям: общая физическая подготовка, спортивные игры, атлетическая подготовка, шейпинг и аэробика, спортивные танцы и занятия для студентов с ослабленным здоровьем. Учитывая вышесказанное, именно направление спортивные игры пользуется у молодых людей наибольшей популярностью, причём как у юношей, так и у девушек.

В настоящее время выбор популярных и доступных спортивных игр широк и разнообразен, главное это наличие стадиона или спортивного зала оборудованного по всем необходимым стандартам и имеющего напольные разметки для разных игровых дисциплин. К сожалению, у ГУАП в настоящее время нет возможности проводить занятия на открытом стадионе, который был бы приспособлен для проведения спортивных игр. Поэтому поздней весной и ранней осенью все студенты занимаются общей физической и кроссовой подготовкой, а занятия с включением игрового контента практикуются только в условиях спортивного зала.

На занятиях по физической культуре для студентов 1-3 курсов вуза культивируется 4 основных спортивные игры: баскетбол, волейбол, флорбол и сепактакрау. Интересы студентов обычно расходятся. Кто-то предпочитает классические баскетбол и волейбол, у кого-то наоборот вызывает интерес что-то новое.

Профессорско-преподавательский состав кафедры физической культуры и спорта старается учитывать пожелания молодых людей и вносить новизну в практику построения учебных занятий, внедряя и совершенствуя новые игровые формы их проведения. Использовать элементы спортивных игр в учебном процессе необходимо, прежде всего, с точки зрения общего улучшения быстроты двигательной реакции, развития ловкости, координационных способностей, внимания и логического мышления.

Поэтому в течение осеннего семестра 2022/23 учебного года занятия по направлению «Спортивные игры» строились таким образом, чтобы в начале основной части каждого из них занимающиеся выполняли комплекс специальных подводящих упражнений поочередно из разных спортивных игр. Студентам были предложены как индивидуальные задания, так и упражнения в парах или тройках на месте и в движении, которые можно выполнять всем составом группы в условиях спортивного зала, повышая моторную плотность занятия.

Всего было использовано около 450 различных упражнений из 10 спортивных игр, как общедоступных и распространённых, так и практически не известных в России: алтимата-фрисби, баскетбола, волейбола, гандбола, каатсена, мини-футбола, регби, сепактакрау, флорбола и фловотена. На элементы каждой спортивной игры пришлось по 1-2 занятия в течение семестра.

Преимущества данного подхода заключаются в том, что при таком разнообразии, в зависимости от типа игры, занимающиеся получают разноплановую физическую нагрузку на все мышечные группы. Включение подготовительных упражнений из различных спортивных игр поможет молодым людям в дальнейшем определиться с выбором одной или нескольких из них, в которых у молодого человека будет интерес проявить себя.

Далее рассмотрим основные практические задачи каждой из перечисленных игр на учебных занятиях по физической культуре.

Алтимат-фрисби – спортивная неконтактная игра с летающим диском, упражнения из которой являются отличным средством для развития пространственно-

временных координационных способностей, быстроты движений, моторики пальцев и кистей рук. Молодые люди должны «почувствовать» диск, научиться держать его в руках разным хватом, выполнять замахи, повороты, наклоны туловища на месте, различные упражнения в движении и ускорения с диском в руках, правильно определять скорость и траекторию полета диска [7,11].

Подводящие упражнения с *баскетбольным мячом* эффективны с точки зрения повышения общей ловкости и координации движений, а также для улучшения качества контроля мяча и техники движений применительно непосредственно к играм в баскетбол, стритбол и корфбол, учитывая что эти игры у студентов являются самыми популярными и часто используются на учебных занятиях по физической культуре [1, 6].

Специальные упражнения *волейболиста* позволяют занимающимся развивать и совершенствовать элементарные технические навыки игры, улучшить двигательную реакцию, точность и координацию движений. Лёгкий в обращении волейбольный мяч и небольшая нагрузка на организм делают данные упражнения общедоступными для всех занимающихся [3,15].

Гандбольные упражнения способствуют укреплению верхнего плечевого пояса и рук, улучшают общую координацию движений, внимание и быстроту принятия решений [4].

Каатсен – уникальный голландский вид спорта, в котором игроки бьют по малому мячу руками друг другу через поле большого размера. Некоторые подготовительные упражнения из каатсена с теннисным мячом способствуют развитию мелкой моторики кистей рук, укреплению мышц и связок лучезапястного, локтевого и плечевого суставов, а также развитию ловкости и координационных способностей, быстроты и точности движений [17].

Отдельные несложные элементы *мини-футбола*, в которых развивается умение управлять мячом ногами и головой, целесообразно включать в учебные занятия с целью развития координационных способностей, улучшения двигательной реакции, укрепления силы мышц нижних конечностей [8,12].

Регби – контактная силовая спортивная игра, подразумевающая большое число единоборств и силовую борьбу. Отдельные подводящие упражнения регбистов с мячом могут быть полезны для студентов с целью повышения общего уровня физической подготовленности, укрепления верхнего плечевого пояса, приобретения игровых навыков, развития ловкости и координации [5,14].

Сепаккрау – технически сложная игра мячом ногами через сетку требует высокого технического мастерства и умения управлять своим телом. Именно улучшения пространственной координации движений и устойчивости, а также развития гибкости и повышения подвижности в суставах можно достичь, выполняя на месте или в движении простейшие упражнения сепаккраутистов [13,16].

Фловотен – один из новых видов спорта, аналог большого тенниса, в котором игроки вместо ракеток используют клюшки и мяч для флорбола. Упражнения фловотенистов полезны с точки зрения повышения точности движений, улучшения работы зрительного анализатора, укрепления мышечно-связочного аппарата лучезапястного и локтевого суставов, а также голеностопа [9].

Упражнения *флорболистов* с клюшкой и мячом способствуют улучшению общей координации движений, развитию быстроты и внимания, укреплению лучезапястного и локтевого суставов, повышению силы мышц верхнего плечевого пояса [2].

Предлагаемые студентам упражнения были максимально приближены к игровым ситуациям, для того чтобы занимающиеся смогли быстро научиться владеть мячом, перемещаться по отдельным частям игровой площадки, открываться и принимать передачи, выполнять защитные и атакующие действия. Выполняемые студентами игровые действия позволят им лучше понять и освоить технику конкретной игры и

поверить в свои силы. Следовательно, молодой человек или девушка не будут бояться выходить на игровую площадку со своими одноклассниками.

В дальнейшем, по мере освоения данного учебного материала, в следующих учебных семестрах следует усложнять двигательные задания и вносить в них элементы новизны, что будет способствовать как улучшению техники элементов отдельных спортивных игр, так и развитию необходимых физических качеств, в первую очередь координации и повышению общего физического потенциала занимающихся.

Специфика коллективных командных игр определяет ряд требований к занимающимся, их взглядам, установкам, личностным качествам. В любой спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные ее представители. В этой связи основной психологической установкой молодого человека на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Следовательно, включение в учебный процесс по физической культуре спортивных игр различной направленности должно способствовать воспитанию коллективизма, сплочению учебной группы, способности жертвовать собственными частными интересами ради общих. В этом и состоит одна из основных воспитательных задач физической культуры. Для того чтобы привить интерес студентов к занятиям спортивными играми, в учебные занятия необходимо включать их отдельные подготовительные элементы, позволяющие занимающимся не только укреплять свое тело и развивать физические качества, но и почувствовать дух конкретной игры и её философию.

Оценивая эффективность выбранного подхода следует обратить внимание на интерес занимающихся к игровой форме проведения занятий. Практически все студенты отметили, что им нравится то, что происходит на учебных занятиях и просили продолжить эксперимент. Многие из них расширили свой кругозор и впервые узнали как правильно играть в регби и гандбол, что такое алтимат-фрисби и каатсен, чем отличается корфбол от баскетбола и как сложно овладеть техническими приемами сепактакрау. Это важно в аспекте общего отношения занимающихся к дисциплине физическая культура.

Подводя итог вышесказанному, следует признать опыт расширения игрового контента на учебных занятиях по физической культуре со студентами вуза положительным и рекомендовать его к внедрению в других учебных заведениях различного уровня.

Библиографический список:

1. Борисенок, А.А., Обучение студентов вуза основам баскетбола / А.А. Борисенок, А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. - СПб: ГУАП, 2018. - 54 с.
2. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.В. Быков // Дисс. Канд. пед. наук. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2007. - 212 с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов // Учебник для институтов физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 238 с.
4. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола / В. Я. Игнатьева // Учебник. - М.: Спорт, 2016 - 328 с.
5. Кирияк, Р. Мини-регби / Р. Кирияк. – М.: Физкультура и Спорт, 1976. – 110 с.
6. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М: «АСТ. Астрель», 2006. - 216 с.
7. Ленин, Р.С. Техническая и тактическая подготовка игроков в алтимат / Р.С. Ленин, С.В. Романов // Учебно-методическое пособие. – Вологда: ВоГУ, 2014. – 66 с.
8. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика, 2-е изд. / Г.В. Монаков. - М: Советский спорт, 2007. – 285 с.

9. Пригода, Г.С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большой тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта № 11 (189). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2020. – с. 420-423.

10. Сидоренко, А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Учебное пособие. - СПб.: ГУАП, 2023. – 44 с.

11. Сидоренко, А.С. Основы алтимат-фрисби / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко, С.С. Плотникова, Г.С. Пригода // Учебное пособие. - СПб.: ГУАП, 2020. – 76 с.

12. Сидоренко, А.С. Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом / А.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие.- СПб.: ГУАП, 2017. – 60 с.

13. Сидоренко, А.С. Повышение качества игры в сепактакрау у студентов вуза, путем улучшения физического качества гибкости / А.С. Сидоренко // Сб. матер. II Всероссийской научно-практич.конф. «Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования». – Волгоград: ВГАФК, 2020.- с. 169-173.

14. Холодов, Ж.К. Основы подготовки регбистов / Ж.К. Холодов, Б.А. Варакин,

В.К. Петренчук. - М: Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

15. Эйнгорн, А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. - М: Физкультура и спорт, 1959. - 206 с.

16. Kimy, J.I. Practice Sepak Takraw. I Don't Need Luck: Sepak Takraw / J.I. Kimy // Notebook – Kuala Lumpur, 2020. – 120 p.

17. Westra, W. Het kaatsspel handleiding met historische aantekeningen en kaatszangen / W. Westra. – Amsterdam. 2012, 82 p.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД

Сидоренко В.С., преподаватель высшей категории, sidspb@yandex.ru,

Сидоренко А.С., к.п.н., доцент, sidspb@list.ru,

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения,*

Россия, Санкт-Петербург

Аннотация: Пандемия коронавируса и последовавшие ограничения заметно снизили двигательную активность молодежи, что негативно отразилось на общем уровне их физической подготовленности. Проведённое после окончания карантина контрольное тестирование выявило снижение показателей студентов почти по всем физическим качествам. В наибольшей степени отрицательная динамика наблюдалась в развитии общей выносливости. Для укрепления организма студентов и повышения уровня их физической и функциональной подготовленности преподаватели физической культуры факультета среднего-профессионального образования использовали метод организации однодневных туристских походов, которые помимо оздоровительной имели образовательную и патриотическую направленность.

Ключевые слова: студенты вуза, физическая подготовленность, выносливость, пандемия, туристские походы

INCREASING THE PHYSICAL QUALITY OF ENDURANCE OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION IN THE POST-PANDEMIC PERIOD BY MEANS OF HEALTH TOURISM

*Sidorenko V.S., Highest category lecturer
Sidorenko A.S., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation (SUAI),
Saint-Petersburg, Russia*

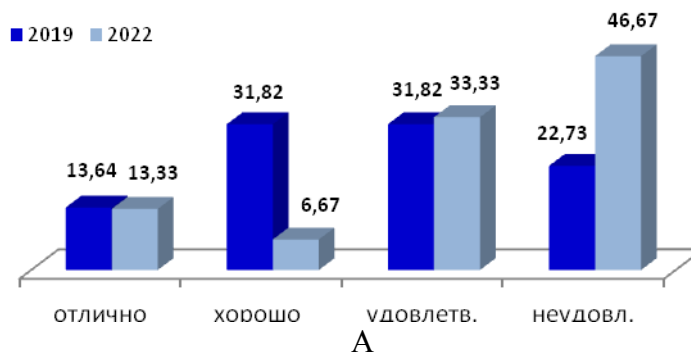
Annotation: The coronavirus pandemic and subsequent restrictions significantly reduced the motor activity of young people, which negatively affected their overall level of physical fitness. Control testing conducted after the end of quarantine revealed a decrease in students' performance in almost all physical qualities. The most negative dynamics was observed in the development of general endurance. To strengthen the body of students and increase their level of physical and functional fitness, the teachers of physical culture of the Faculty of Secondary Vocational Education used the method of organizing one-day hiking trips, which, in addition to wellness, had an educational and patriotic orientation.

Keywords: university students, physical fitness, endurance, pandemic, hiking

Пандемия коронавируса и последовавшие за ней карантинные ограничения оказали негативное влияние на уровень физической подготовленности школьников, будущих студентов средних-специальных и высших учебных заведений. В течение двух лет часть практических уроков по физической культуре учащимся школ предлагалось выполнять самостоятельно в домашних условиях, часть занятий проходила в усеченном режиме, а какие-то из них заменялись теорией или в отменялись из-за карантина.

Сравнительный анализ результатов начального контрольного тестирования уровня физической подготовленности студентов 1 курса юридических специальностей факультета среднего-профессионального образования ГУАП, поступивших в 2019 и 2022 гг., соответственно до и после пандемии коронавируса, показал снижение у нынешних первокурсников уровня развития практически всех физических качеств. При этом наиболее заметным выглядело ухудшение выносливости тестируемых, что очевидно, учитывая недостаток двигательной активности, серьезно снижающий общее развитие организма и в особенности его сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5].

На рисунке отображены процентные соотношения оценок студентов 1 курса за выполнение норматива в беге на 1000 м (юноши) и 500 м (девушки) в до- и постпандемийный период. В тестировании приняли участие студенты 3-х учебных групп 2019 учебного года (22 юноши + 39 девушек) и 2-х учебных групп 2022 учебного года (15 юношей + 24 девушки).



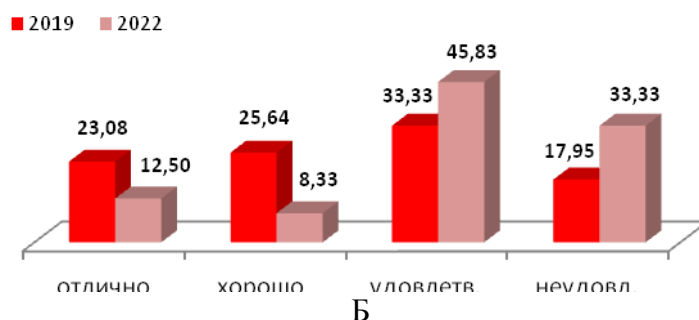


Рис.1. Процентное соотношение оценок студентов 1 курса в нормативе в беге на 1000 м у юношей (А) и 500 м у девушек (Б)

Из графиков видно, что практически в два раза увеличилось число тех, кто не смог уложиться в заданный норматив и получил неудовлетворительную оценку. Результаты объективной и субъективной оценки текущего уровня физической подготовленности студентов младших курсов факультета среднего-профессионального образования ГУАП показали, что повышению уровня общей выносливости занимающихся необходимо уделять повышенное внимание.

К сожалению, добиться кардинального улучшения физических кондиций студентов в течение обязательных учебных занятий по физической культуре, которые согласно учебных планов проводятся 1,5 раза в неделю, достаточно проблематично. Поэтому в целях оздоровления и укрепления организма молодых людей преподавателями физической культуры факультета было принято решение организовать для студентов 1-2 курса серию оздоровительных туристских походов в теплое время года в период сентября и мая месяца.

Туризм для студентов 1-2 курса юридических специальностей факультета среднего-профессионального образования ГУАП является обязательным элементом программы и каждая учебная группа проводит однодневный туристский поход в одно из воскресений мая по маршруту *Комарово-Зеленогорск* длительностью примерно 12-15 км и продолжительностью 6-8 часов [3]. Туристическая подготовка ставит перед собой сразу несколько целей. Основные из них спортивная, которая заключается в овладении основными умениями и навыками, необходимыми для успешного выполнения норматива ГТО по туризму (укладка рюкзака, установка палатки, розжиг костра, оказания первой медицинской помощи, умение преодолевать препятствия различного уровня сложности овладение навыками спортивного ориентирования) и оздоровительная, которая способствует повышению функциональной подготовленности его участников: улучшению аэробных возможностей организма, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды и достижению более высокого уровня общей физической подготовленности [1,2].

Кроме этого важная роль отводится культурно-просветительской и патриотической работе (ознакомление с историей Карельского перешейка и Советско-Финской войны), посещение объекта культурного наследия мемориального кладбища «Комаровский некрополь», особо охраняемой территории «Озеро Щучье» и других). Не следует забывать и об эмоциональной составляющей туризма. В процессе общения друг с другом молодые люди развивают личностные качества организованности, взаимопонимания, взаимовыручки, дисциплины, расширяют свой кругозор. Общение молодых людей в неформальной обстановке способствует сплочению коллектива, что

особенно важно в постпандемийный период, когда как раз такого общения студентам не хватает [4].

Учитывая положительное влияние, которое оказывают пешие походы как на повышение уровня физической подготовленности студентов, особенно выносливости, так и на улучшение общего психоэмоционального состояния учебной группы, и позитивное отношение молодых людей к их проведению, данный опыт решено было расширить в качестве факультативных занятий.

К основному туристскому походу в рамках учебной программы, было добавлено ещё три направления, в каждом из которых помимо оздоровительной решались ещё и культурно-просветительские задачи, знакомство с природными достопримечательностями, памятниками войны, объектами архитектуры. Занятия проводились по облегченной форме без туристической подготовки и носили характер пеших прогулок. Направления походов были выбраны по известным природным и историческим местам на территории Ленинградской области в ближайших пригородах Санкт-Петербурга.

1. *Лебяжье – Красная Горка* (протяженность около 11 км). Поход предполагал посещение государственного заказника регионального значения «Лебяжий»; знакомство с творчеством писателя Виталия Бианки; посещение форта «Красная Горка», защищавшего во время войны подступы к Кронштадту и Санкт-Петербургу от подхода крупных кораблей противника и известного своими военными историческими достопримечательностями; отдых на Южном берегу Финского залива.

2. *Кавголово-Токсово* (протяженность около 12,5 км). Маршрут похода проходил по территории памятника природы «Токсовские высоты» с осмотром спортивных сооружений учебно-тренировочного центра зимних видов спорта «Кавголово», берегу Кавголовского озера, по экологическим тропам Ново-Кавголовского лесопарка и включал в себя посещение Зубропитомника.

3. *Дудергоф - гора Ореховая – Кирхгоф - Демидовская усадьба* (протяженность около 11,5 км). Во время похода студенты посещали природную достопримечательность «Нагорный парк», поднимались на самую высокую гору г. Санкт-Петербурга «Ореховую», осматривали горнолыжный комплекс «Туутари-парк», совершали прогулку по территории «Усадьбы Демидовых» в Тайцах.

Пешие походы осуществлялись в воскресные дни продолжительностью 6-8 часов. До места начала и после окончания походов студенты добирались железнодорожным транспортом от вокзалов Санкт-Петербурга.

Анкетирование студентов после проведения пеших походов по четырем указанным маршрутам показало, что подавляющее число студентов положительно оценили данный вид физической активности и он им понравился. Молодые люди узнали много нового и интересного и побывали в тех местах, где многие из них ранее никогда не были, что особенно актуально для студентов из других регионов России, обучающихся в Санкт-Петербурге. У молодых людей появилась потребность к дальнейшим занятиям самостоятельной туристической подготовкой, возрос интерес к изучению природы и истории родного края и значительно улучшились взаимоотношения в учебной коллективе.

В результате проводимой работы была решена основная задача оздоровления молодых людей и повышения уровня их физической подготовленности через приобщение к природе, что в дальнейшем проявилось на учебных занятиях по физической культуре.

Учитывая вышеописанные преимущества, считаем что такой вид физической рекреации как туризм необходимо активнее использовать при реализации программ по физической культуре в учебных заведениях разного уровня.

Библиографический список:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М. : Академия, 2001. – 208 с.
2. Сидоренко, А.С. Значение туризма как одного из нормативов VI степени комплекса ГТО /А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 1 (119). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2015. – с. 148-152.
3. Сидоренко, А.С. Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях /А.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. – СПб. : ГУАП, 2017. – 96 с.
4. Сидоренко, А.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. - СПб.: ГУАП, 2016. – 68 с.
5. Сидоренко, В.С. Оценка начального уровня физической подготовленности студентов СПО в до- и постпандемийный период / В.С. Сидоренко // Сборник трудов X Международной научно-практической конференции «Философия и культура информационного общества». - СПб.: ГУАП, 2022. – с. 445-447.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

*Ситников А. А., магистрант,
Панин Д.С., магистрант,
Плешакова О.И., к.п.н., доцент, dvuzhilov2017@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Актуальность проведения данных исследований обусловлена тем, что развитие спорта высших достижений, особенно в единоборствах (борьба самбо, дзюдо), характерно постоянным повышением требований к зрелищности. Данное требование привело к значительным изменениям правил проведения соревнований за счет резкой интенсификации тактики и техники соревновательных схваток. Что в свою очередь, потребовало пересмотра ряда требований, которые характеризуют степень скоростно-силовой подготовленности самбистов.

В статье рассматривается оценка и особенности развитие скоростно-силовых способностей самбистов 15-16 лет. Актуальность данных исследований состоит в экспериментальном и целенаправленном использовании метода сопряженного воздействия в тренировочном процессе самбистов, позволяющий существенно повышать их уровень скоростно-силовой подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, самбисты 15-16 лет, техника и тактика соревновательных схваток.

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES IN SENIOR SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN WRESTLING

*Sitnikov A.A., Master's degree student ,
Panin D.S., undergraduate
Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor, dvuzhilov2017@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. The relevance of these studies is due to the fact that the development of sports of the highest achievements, especially in martial arts (sambo wrestling, judo), is characterized by a constant increase in the requirements for entertainment. This requirement led to significant changes in the rules of the competition due to a sharp intensification of tactics and techniques of competitive fights. This, in turn, required the revision of a number of requirements that characterize the degree of speed and power training of sambists. The article deals with the assessment and process of development of speed-power abilities of .

Keywords: speed and strength abilities, sambo wrestlers 15-16 years old, technique and tactics of competitive fights.

Введение. На данный момент для того, чтобы быть успешным самбистом, недостаточно обладать знаниями в области технического исполнения приемов. Для этого, необходимо владеть комплексом приемов скоростно-силовых навыков, а также иметь развитые физические качества, которые позволяют одержать победу в процессе соревновательной схватки [1, 2]. Поэтому поиск наиболее эффективных и результативных средств и методов развития физических качеств, и в частности скоростно-силовых способностей, является одним из актуальных направлений в тренировочном процессе самбистов [4, 5].

Применение метода сопряженного воздействия в тренировочном процессе самбистов остается до конца не разработанным и представляет собой интерес в плане положительного воздействия данного метода на уровень развития скоростно-силовой подготовки [3]. В связи с этим нам и представляется данная проблема актуальной, интересной и насущной.

Цель данного исследования: выявить эффективность влияния метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых качеств самбистов 15-16 лет.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогическое контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Место проведения исследования: город Волгоград, спортивный клуб «Спарта».

Результаты и обсуждение. В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей атлетов в сочетании с совершенствованием техники борьбы самбо, путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по самбо, сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики тренировочной схватки. Кроме этого, данный метод направлен на развитие и совершенствование физических качеств и тактических умений. Также, данный метод качественным образом совершенствует технико-тактические навыки и специальные физические качества самбистов-единоборцев.

С целью развития скоростно-силовых качеств, нами была разработана программа для самбистов 15-16 лет. В разработанной программе, акцент ставился на развитие скоростно-силовых качеств самбистов методом сопряженного воздействия.

После проведенного нами эксперимента выросли результаты физической подготовленности детей в экспериментальной группе. Но и в контрольной группе результаты самбистов были тоже улучшены, на наш взгляд это связано с естественным развитием спортсменов.

Так, в экспериментальной группе достоверный прирост в челночном беге составил 29,88%, тогда как в контрольной данный показатель составил всего 18,02%. В абсолютных результатах в среднем это составило 20,25 с (при $p < 0,05$) в экспериментальной группе и 23,88 с – контрольной.

В подтягивании на перекладине результат вырос в экспериментальной группе на 7,13 раз, а в контрольной - на 3,25 раз, что в процентах это составило - 81,48% (при $p < 0,05$) и 39,39% соответственно.

Таблица 1.

Результаты физической подготовленности и скоростно-силовых качеств самбистов контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Т	р
		$X \pm m$	$X \pm m$		
Челночный Бег 10x10 м (с)	ЭГ	28,88±1,50	20,25±0,81	2,2	<0,05
	КГ	29,13±1,50	23,88±0,97	1,7	>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	8,75±1,20	15,88±1,23	2,2	<0,05
	КГ	8,25±1,25	11,5±1,12	1,5	>0,05
5 переворотов «борцовский мост» (с)	ЭГ	7,50±0,20	4,25±0,21	2,3	<0,05
	КГ	7,63±0,10	6,00±0,30	1,2	>0,05
8 бросков через бедро (с)	ЭГ	37,13±1,30	32,25±0,79	2,9	<0,05
	КГ	36,64±2,10	33,91±1,80	1,8	>0,05

В упражнении 5 переворотов «борцовский мост» в экспериментальной группе результаты выросли на - 3,25 с, а в контрольной - на 1,63 с. Прирост в процентах составил в экспериментальной - 43,33% (при $p < 0,05$), а в контрольной всего 21,36%.

В упражнении 8 бросков через бедро - прирост составил в экспериментальной группе 13,14% (при $p < 0,05$), а в контрольной группе всего 7,45%, что в абсолютных показателях составило 32,25 с и 33,91 с соответственно.

Выводы. Проведенный нами педагогический эксперимент показал эффективность влияния метода сопряженного воздействия на развитие скоростно-силовых способностей и физической подготовленности самбистов. Мы пришли к выводу о том, что применение метода сопряженных воздействий на тренировках оказалось более эффективным по сравнению с традиционным обучением. Это свидетельствует о том, что самбисты, которые имеют высокие показатели в тестах на скоростные и силовые возможности, в дальнейшем будут показывать лучшие результаты в соревновательных и учебных схватках.

Библиографический список:

1. Конджария, Э.Э. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса юных борцов на этапе начальной специализации: магистерская диссертация по направлению 49.04.03«Спорт» (профиль - «Подготовка высоко квалифицированных спортсменов») / Э.Э. Конджария. - Смоленск.: СГАФКСТ, 2017. - 83с.
2. Зезюлин, М.В. Самбо. Учебно-методическое пособие / М.В. Зезюлин. - Владимир, 2003.-180с.
3. Види, В.А. Воспитание локальной силы и выносливости мышц верхних конечностей у борцов-самбистов: дис...пед. наук: 13.00.04 / В.А. Видин - Москва, 2009. - 128 с.
4. Волостных В.В. Спорт XXI века, боевое самбо: основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях вуза: Учебное пособие для студентов/ В.В. Волостных, В.С. Ишков. - М.: Изд.дом МЭИ, 2008. - 83 с.
5. Габов, М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М.В. Габов, Ю.Г. Мартемьянов // Теория и практика физической культуры. - 2007.- № 10. - С.15-16.

СОДЕРЖАНИЕ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ПО «ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ТВОРЧЕСКОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Сомкин А.А., д.п.н., профессор, somkin.van@yandex.ru
Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация. Статья посвящена разработке содержания балльно-рейтинговой системы контроля по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» в творческом высшем учебном заведении – Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения. Особое внимание в публикации уделено тестированию физических способностей студентов и формированию у них индивидуальной образовательной траектории при изучении данного предмета. Продемонстрирована накопительная система баллов студентом в течение всего семестра.

Ключевые слова: балльно-рейтинговая система контроля, творческое высшее учебное заведение, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

THE CONTENT OF THE POINT-RATING SYSTEM OF CONTROL FOR “ELECTIVE DISCIPLINES ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT” COURSES IN THE CREATIVE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Somkin A.A., the doctor of pedagogical science, professor, somkin.van@yandex.ru
St. Petersburg State University of Film and Television,
Russia, St. Petersburg*

Annotation. This article is devoted to the development of the point-rating system of control content for “Elective disciplines on physical education and sport” courses in creative higher education institution – St. Petersburg State University of Film and Television. The special attention in the publication is paid to the testing of physical abilities of students and the formation of their individual educational trajectory in the study of these courses. The cumulative system of points by the student throughout the semester is demonstrated.

Keywords: the point-rating system of control, creative higher education institution, “Elective disciplines on physical education and sport” courses.

Введение. После длительного периода обучения в дистанционном формате (или on-line) в начале 2022/2023 учебного года все студенты творческого высшего учебного заведения – Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения (СПбГИКиТ) – вернулись к привычному варианту посещения учебных занятий, когда практически все ограничения, связанные с пандемией коронавируса COVID-19, были отменены. В связи с этим студенты получили возможность заниматься также и по учебному предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в наиболее удобном для них варианте. На кафедре физического воспитания СПбГИКиТ для студентов предоставлена «реализация» свободного выбора своего индивидуального направления физического развития и совершенствования по этому учебному предмету, в соответствии с имеющимся у них уровнем физического развития, текущего состояния здоровья, определёнными личностными мотивами и имеющимися потребностями.

Цель исследования – разработка содержания балльно-рейтинговой системы учёта и контроля успеваемости студентов высшего учебного заведения творческого профиля по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Методы исследования. При проведении исследования использовались методы.

1. Анализ научно-методической литературы по следующим направлениям:

- современные подходы к организации учебного процесса по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» со студентами непрофильных вузов;
- личностно-ориентированные технологии учёта и контроля успеваемости на основе балльно-рейтинговой системы оценивания учебно-спортивных достижений;
- повышение мотивации к занятиям «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на основе свободного выбора студентом вектора индивидуального направления своей спортивно-соревновательной или оздоровительной деятельности;
- определение уровня физической подготовленности студентов непрофильных вузов на основе нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Педагогическое наблюдение за практическими занятиями студентов:

- на стандартных плановых учебных занятиях по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», по преимуществу, общефизической направленности;
- на учебно-тренировочных секционных занятиях по различным видам спорта, которые культивируются на постоянной основе в СПбГИКиТ;
- на секционных занятиях оздоровительно-рекреационной направленности.

Результаты исследования. Присутствие в действующем на сегодняшний день Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования «3++» такого учебного предмета, как «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», позволяет кафедрам физического воспитания в непрофильных вузах, с учётом имеющейся там материально-технической базы и уровня квалификации профессорско-преподавательского состава, организовывать и проводить практические занятия со студентами, максимально учитывая их потребности в своём физическом развитии. Так, предоставление молодым людям возможности индивидуального выбора приемлемого для них варианта двигательной деятельности (общефизическое развитие, спортивная подготовка, оздоровление или рекреация) обеспечивает формирование у них в процессе занятий чувства удовлетворённости и способствует мотивации к своему физическому совершенствованию в процессе обучения [2, 7, 9]. На кафедре физического воспитания СПбГИКиТ студенты, начиная с первого курса и до окончания изучения данного предмета на третьем курсе, имеют возможность (не только перед началом учебного года, но также и каждого семестра) сделать самостоятельный выбор для своей образовательной траектории при прохождении «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» по одному из трёх предлагаемых им сейчас направлений [11].

Первое направление – общая физическая подготовка. Оно представляет собой, по возможности, регулярное посещение всех учебных занятий по данному предмету, согласно расписанию, в течение семестра. На этих занятиях основное внимание уделяется общему физическому развитию студентов. Для этих целей используются комплексы общеразвивающих упражнений, наиболее популярные у молодых людей коллективные спортивные (в облегчённых условиях) и подвижные игры, упражнения стретчинга и релаксации, комплексы упражнений профессионально-ориентированной физической подготовки (в зависимости от специальности или направления подготовки имеющегося контингента занимающихся). Второе направление обучения – спортивно-соревновательное. Оно, прежде всего, рассчитано на тех студентов, которые желают в период обучения в вузе продолжать поддерживать или же повышать свою спортивную форму, которая ими была приобретена в предшествующие школьные годы. Для таких студентов на постоянной основе преподаватели кафедры проводят в течение всего учебного года занятия в спортивных секциях, которые наиболее привлекательны для молодых людей. Регулярные опросы поступающих в СПбГИКиТ показали, что среди них наиболее популярными направлениями в спортивной сфере деятельности являются спортивные игры, единоборства, а также интеллектуальные виды спорта. В связи с этим основной упор в развитии спортивно-соревновательного направления был сделан на организации

следующих секций: футбол (в том числе, футзал и пляжный футбол); баскетбол (классический «5х5» и стритбол «3х3»); интеллектуальные виды – шахматы и шашки. Из единоборств был оставлен, как пользующийся в течение длительного времени большой популярностью не только у юношей, но и у девушек, армрестлинг (армспорт). Основной целью и мотивом к занятиям в данных секциях для студентов является участие в различных соревнованиях среди высших учебных заведений Санкт-Петербурга – Спартакиадах городского и районного уровня. Вместе с тем, как самим студентам, так и преподавателям кафедры физического воспитания следует учитывать, что участие в составе сборной команды СПбГИКиТ никак не должно мешать этим молодым людям в освоении избранной при поступлении творческой специальности. В связи с этим, график и количество соревнований в течение учебного года должны быть строго дозированы. Наконец, третье направление – это оздоровительно-рекреационное. Студенты также по своему желанию могут выбирать определённую секцию, которая будет соответствовать их мотивам для поддержания хорошего состояния здоровья или уровня необходимой функциональной, физической, а также и психоэмоциональной подготовленности. Результаты проводившихся опросов позволили сформировать для студентов определённый набор секций, которые были для них наиболее желательны, и подготовить преподавателей кафедры для их реализации. Это секции скандинавской ходьбы, пилатеса, стретчинга, бадминтона, психофизической релаксации. В отдельную группу можно выделить секции, которые занимают промежуточное положение между двумя вышеназванными. К ним относятся секции плавания, настольного тенниса и дартс. На начальном этапе студенты, приходящие в данные секции, настроены только на оздоровительно-рекреационную составляющую в процессе занятий. Однако можно отметить, что некоторые из них уже имели предшествующий опыт в физкультурно-спортивной деятельности и по рекомендации преподавателя могли в рамках занятий в этих секциях осуществлять подготовку к соревнованиям, в том числе, городского или районного уровня достаточно успешно.

Для того чтобы иметь возможность перманентного мониторинга результатов учебной деятельности студентов на протяжении всего семестра, наиболее удобным и стандартизированным средством оценивания является достаточно широко применяемая в настоящее время в вузах, в том числе и в СПбГИКиТ, балльно-рейтинговая система оценивания. Она позволяет довольно объективно ранжировать отдельные составные части учебного процесса, опираясь при этом на личностно-ориентированный подход при последовательной синергии основных результатов, достигнутых конкретным студентом, и формировать у него мотивационную активность и самоанализ [5].

Балльно-рейтинговая система оценки деятельности студентов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» и её непрерывная модернизация является важной задачей не только с точки зрения мотивации студентов к физическому совершенствованию, но и как информация для преподавателя об эффективности самого процесса обучения и контроля его результатов. Целью этой системы, в первую очередь, должно быть стимулирование студента на повышение своего рейтинга, что будет напрямую зависеть от справедливо оцениваемой его деятельности в течение всего семестра [4]. Комплексная и объективная балльно-рейтинговая система позволяет оценивать не только определённый уровень физической подготовленности каждого студента, который может быть достигнут благодаря ещё предыдущему опыту какой-либо физкультурной или спортивной активности, но и другие виды его деятельности в течение семестра, связанные с работой кафедры физического воспитания. Поэтому данная система направлена на стимулирование систематической работы по различным направлениям в течение семестра, прежде всего, для получения определённой суммы баллов, необходимой для получения зачёта. В связи с этим, итоговый рейтинг каждого студента по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» будет уже представлять сумму всех набранных баллов за все выполненные им виды деятельности.

Таким образом, студент сможет выбрать для себя так называемую «индивидуальную траекторию» набора баллов с учётом чёткой дифференциации оценки его результатов по отдельным видам выполненной работы, которая позволит ему в конце семестра получить зачёт «автоматом» по этому предмету [1]. В СПбГИКиТ на протяжении пяти лет постоянно ведётся разработка и совершенствование балльно-рейтинговой системы контроля успеваемости по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» с целью выработки наиболее объективных и адекватных критериев учёта и оценивания достижений отдельных студентов. Независимо от того, как они проходят данный предмет: на учебных практических занятиях; на учебно-тренировочных занятиях в спортивных секциях; на занятиях в секциях оздоровительно-рекреационной направленности [8]. Далее разберём подробнее содержание этой системы контроля.

В СПбГИКиТ преподаватели по всем учебным предметам выставляют оценки за экзамены, дифференцированные зачёты, а также и не дифференцированные зачёты (то есть, без оценки) руководствуясь балльно-рейтинговой системой учёта и контроля успеваемости каждого студента. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты очной формы обучения всех направлений подготовки (бакалавриат) и специальностей (специалитет) проходят в течение трёх лет – с первого по третий курс с получением не дифференцированного зачёта в конце каждого семестра. Для того чтобы получить зачёт по этому предмету, студенту необходимо в течение семестра, а также на самом зачёте, получить минимум 56 баллов. Таким образом:

- если студент набрал от 56 до 100 баллов – зачёт;
- если студент набрал от 0 до 55 баллов – не зачёт.

Прежде всего, рассмотрим основные составляющие содержания (начисление баллов) системы учёта и контроля успеваемости студентов, которые в процессе своего обучения посещают стандартные учебные занятия по данному предмету в соответствии с расписанием. Здесь следует отметить, что в течение семестра студент может получить максимально 70 баллов. Ещё 30 баллов (так называемые «бонусные баллы») могут быть добавлены ему преподавателем непосредственно на зачёте. Первой составляющей в итоговой сумме баллов является регулярное посещение учебных занятий в течение всего семестра. Если студент посетил не менее 80 % от общего числа занятий, то он получит 50 баллов. Это, несомненно, стимулирует студентов, по возможности, избегать пропуска занятий без явных уважительных причин. Второй составляющей является выполнение в течение семестра контрольных нормативов (или тестов) по определению достигнутого уровня физической подготовленности и развития основных физических способностей. Анализ литературных источников показывает, что в некоторых вузах для этих целей используется специально разработанная система тестов [10]. Однако, в большинстве университетов оценку физической подготовленности своих студентов осуществляют, используя стандартные и хорошо зарекомендовавшие себя на практике нормативы из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для соответствующей возрастной группы – VI ступень [3, 6]. В СПбГИКиТ в качестве контрольных нормативов также было принято решение использовать наиболее объективные и сбалансированные контрольные нормативы ГТО, которые возможно принять на физкультурно-спортивной базе кафедры физического воспитания вуза. В связи с тем, что СПбГИКиТ не имеет собственного стадиона, из испытаний были исключены беговые дисциплины (на скорость и выносливость). В осеннем семестре студенты последовательно выполняют четыре тестовых норматива, каждый из которых будет оцениваться в баллах, – соответственно, от одного до пяти баллов (Таблица 1).

Как видно из Таблицы 1, наибольшую оценку (5 баллов) можно получить, если норматив (тест) будет выполнен с результатом, который соответствует золотому значку ГТО. Далее, 3 балла – если показанный результат соответствует нормативу серебряного значка ГТО, 2 балла – соответствует бронзовому значку ГТО.

Таблица 1.

**Контрольные нормативы по определению уровня физической
подготовленности студентов в осеннем семестре**

№	Виды упражнений	Пол/Баллы	5	4	3	2	1
1.	Наклон вперёд из положения стоя ноги вместе на скамейке (см от опоры)	Юноши	13з	10	8с	6б	4
		Девушки	16з	13	11с	8б	6
2.	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лёжа на полу (кол-во)	Юноши	44з	38	32с	28б	26
		Девушки	17з	14	12с	10б	8
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Юноши	48з	42	37с	33б	30
		Девушки	43з	38	35с	32б	28
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	Юноши	7,1з	7,4	7,7с	8,0б	8,4
		Девушки	8,2з	8,5	8,8с	8,8б	9,4

Условные обозначения:

з – результат соответствует нормативу золотого значка ВФСК ГТО VI ступени;

с – результат соответствует нормативу серебряного значка ВФСК ГТО VI ступени;

б – результат соответствует нормативу бронзового значка ВФСК ГТО VI ступени.

Таким образом, общая максимальная сумма за четыре выполненных норматива составляет 20 баллов. В итоге к зачёту студент, посетивший не менее 80 % учебных занятий в семестре и сдавший все четыре норматива на золотой значок ГТО, имел бы максимально возможную сумму (70 баллов), зачёт «автоматом» и далее преподаватель мог начислять ему дополнительные «бонусные баллы». В следующем (весеннем) семестре студенты сдают четыре новых норматива, которые также оцениваются в баллах, – от одного до пяти баллов (Таблица 2).

Таблица 2.

**Контрольные нормативы по определению уровня физической
подготовленности студентов в весеннем семестре**

№	Виды упражнений	Пол/Баллы	5	4	3	2	1
1.	Проба Ромберга (с)	Юноши	30	25	20	15	10
		Девушки	30	25	20	15	10
2.	Приседания (кол-во за 1 мин.)	Юноши	60	55	50	45	40
		Девушки	50	45	40	35	30
3.	Подтягивания (кол-во): юноши – в висе; девушки – в висе лёжа	Юноши	15з	13	12с	10б	8
		Девушки	18з	15	12с	10б	8
4.	Прыжок в длину с места (см)	Юноши	240з	230	225с	210б	200
		Девушки	195з	185	180с	170б	165

Два из четырёх нормативов соответствуют контрольным нормативам ГТО (это подтягивание на перекладине и прыжок в длину с места). Кроме них студенты сдают ещё два норматива. «Проба Ромберга», которая используется в её наиболее сложном варианте – стоя на одной (любой) ноге, другая согнута и прижата внутренней частью стопы к внутренней части колена опорной ноги, руки вперёд, глаза закрыты. Использование «Пробы Ромберга» объясняется тем фактом, что она является наиболее информативным показателем при определении состояния вестибулярного аппарата человека. Второй норматив, который определяет скоростно-силовую выносливость мышц ног, – количество приседаний в стойке ноги врозь на время (за одну минуту).

Далее рассмотрим – за что студенты могут получить дополнительные «бонусные баллы» от преподавателя непосредственно на зачёте. Прежде всего, за индивидуальные спортивные достижения в течение семестра. Причём здесь учитываются результаты тех студентов, которые не посещают спортивные секции по культивируемым в институте видам спорта (которые были перечислены выше). Они выступают в тех дисциплинах, где у них имеется определённый предшествующий соревновательный опыт. Можно привести примеры удачных выступлений студентов СПбГИКиТ в соревнованиях по бильярду, тхэквондо, ушу-саньда, горнолыжному спорту, сноубордингу, городошному спорту. «Бонусные баллы» этим студентам будут начисляться следующим образом:

1. Участие в Спартакиаде высших учебных заведений Санкт-Петербурга:
 - победитель соревнований – 30 баллов;
 - призёр соревнований – 15 баллов;
 - участник соревнований, принёсший зачётные очки институту, – 8 баллов.
2. Участие в районных или иных соревнованиях среди студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга:
 - победитель соревнований – 20 баллов;
 - призёр соревнований – 10 баллов;
 - участник соревнований, принёсший зачётные очки институту, – 5 баллов.
3. Участие в соревнованиях Спартакиады СПбГИКиТ по различным видам:
 - победитель соревнований – 10 баллов;
 - призёр соревнований – 5 баллов;
 - участник соревнований, принёсший зачётные очки факультету, – 2 балла.

Следующий блок, за который студенты могут получить «бонусные баллы», – это информационное обеспечение различных физкультурно-спортивных мероприятий, как в самом институте, так и вне его – например, на городских и районных соревнованиях:

- фото или видеорепортаж с места событий (соревнований, слётов, праздников);
- изготовление и представление в социальных сетях видеороликов о прошедших мероприятиях с участием спортсменов – студентов института;
- изготовление красочных афиш, плакатов или другой наглядной продукции, которая будет посвящена предстоящему спортивному событию в институте;
- оказание волонтерской помощи в проведении физкультурно-спортивных или культурно-массовых мероприятий кафедры физического воспитания СПбГИКиТ;
- выступление с показательным номером на спортивном мероприятии, которое проводится в институте, а также и другие подобные виды «активности».

За своё участие в данном виде деятельности, напрямую связанной с кафедрой физического воспитания, студент сможет получить до тридцати «бонусных баллов».

Заключительный блок – активное участие в научно-исследовательской работе на кафедре физического воспитания. «Бонусные баллы» начисляются за такие работы:

- участие (доклад) в Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых учёных «Неделя науки и творчества» – 20 баллов;
- то же, но с подготовкой и публикацией научной статьи – 30 баллов;

– участие (доклад) в научно-практической конференции студентов «Физическое воспитание и спорт в творческом вузе», проводимой кафедрой, – 15 баллов.

Следует отметить, что два последних блока имеют прямое отношение к тем студентам, которые по результатам углублённого медицинского обследования (УМО) были отнесены к подготовительной группе или специальной медицинской группе «А». Если, например, студент по данным УМО был направлен в подготовительную группу и имеет определённые проблемы со здоровьем, то он может сдавать только доступные ему нормативы по определению уровня физической подготовленности. Для студентов специальной медицинской группы «А» выполнение нормативов не предусмотрено. Они могут, по своей инициативе, выполнить какие-либо из них. Если же студент после УМО был определён в специальную медицинскую группу «Б» и, следовательно, был полностью освобождён от практических занятий по физической культуре. Чтобы получить зачёт по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», он должен в течение семестра подготовить и представить к защите реферат по теме, предложенной преподавателем кафедры физического воспитания. Как правило, темы рефератов связаны с имеющимся у студента заболеванием и средствами реабилитации; основными направлениями оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры, олимпийского и паралимпийского спорта. Отличительной особенностью является то, что рефераты должны быть представлены в форме слайд-презентации и быть итогом самостоятельной и креативной работы студента. Помимо содержания реферата, преподаватель оценивает следующие составные части проделанной работы:

- выбор и оформление фона для слайдов, соответствующего их содержанию;
- подбор шрифта – его цветовой гаммы, размера и размещение на поле слайда;
- выбор иллюстративного материала (фотографии, рисунки, диаграммы).

При качественно выполненном реферате (слайд-презентации) и его защите, преподаватель может выставить студенту минимально необходимые для получения зачёта 56 баллов. Кроме того, студенту может быть рекомендовано выступить с докладом на перечисленных выше научно-практических мероприятиях, проводимых кафедрой, с получением дополнительных «бонусных баллов» в итоговый результат.

Далее рассмотрим балльно-рейтинговую систему учёта и контроля успеваемости студентов, которые решили выбрать для себя два других направления образовательной траектории при прохождении курса «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» – это занятия в секциях спортивно-соревновательной или оздоровительно-рекреационной направленности. Таких студентов насчитывается около 30 % от общего числа проходящих данную дисциплину. При начислении всех баллов преподаватель, который ведёт секцию, руководствуется, прежде всего, регулярностью посещений его занятий конкретным студентом. Однако, что касается тех секций, где итогом работы студента являются его спортивные достижения, то здесь преобладающими становятся те соревновательные результаты, которые он показал в течение семестра. Так, рейтинг в секции армрестлинга зависит от успешности выступления студента на основном для него и сборной команды института турнире – первенстве высших учебных заведений Санкт-Петербурга. При выигрыше данного турнира в своей весовой категории студент (или студентка) может получить в результате наивысший рейтинг – 100 баллов. Далее, в секции футбола рейтинг, в основном, зависит от количества тех матчей, в которых принял участие студент в течение семестра. Затем преподаватель для более чёткой градации определяет уже технико-тактические характеристики каждого игрока во время матчей, уровень его специальной физической и психологической готовности к постоянной демонстрации своей спортивной формы в течение всех матчей на турнирах, в которых принимает участие сборная команда СПбГИКиТ по футболу.

В секциях оздоровительно-рекреационной направленности при определении рейтинга, прежде всего, учитывается посещаемость. Однако в каждой из этих секций преподаватели формируют и свои индивидуальные балльно-рейтинговые показатели.

Например, в секции пилатеса предусмотрено выполнение студентками четырёх контрольных нормативов по определению уровня их физической подготовленности. Три норматива совпадают с вышеназванными (для студентов, посещающих занятия в соответствии с учебным расписанием). Это наклон вперёд из положения стоя ноги вместе на скамейке (1); поднятие туловища из положения лёжа на спине (2); «Проба Ромберга» (3). Четвёртый норматив, который сдают студентки, посещающие данную секцию, – удержание положения «упор лёжа на предплечьях» (или «планка») на время.

В секции скандинавской ходьбы, помимо регулярной её посещаемости, на контрольном занятии в конце семестра преподаватель проверяет и оценивает у студентов уровень владения ими следующими базовыми навыками:

- демонстрация правильной техники ходьбы (с постановкой палок на опору) на определённом отрезке маршрута передвижения занимающегося;
- умение чётко держать темп прохождения дистанции и, при необходимости, варьировать его на определённых участках по заданию преподавателя.

Никаких других особых требований (в том числе, обязательного выполнения каких-либо контрольных нормативов) к студентам секции для зачёта не предъявляется.

В секции психофизической релаксации все студенты в обязательном порядке должны проходить тестовые испытания по заданию преподавателя. Кроме того, для повышения своего рейтинга они готовят к окончанию семестра эссе или рефераты по проблемам медитации, психоэмоциональной саморегуляции, направлениям йоги.

Выводы. В 2022/2023 учебном году студенты приступили к прохождению курса «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в стандартном формате. На кафедре физического воспитания СПбГИКиТ для них была предоставлена возможность свободного выбора своей образовательной траектории и индивидуального направления физического развития и совершенствования. Это три направления: общая физическая подготовка на учебных занятиях по данному предмету в соответствии с расписанием; спортивно-соревновательная или оздоровительно-рекреационная подготовка в секциях, проводимых преподавателями кафедры физического воспитания. Для перманентного мониторинга результатов, достигнутых студентами по каждому из этих направлений в течение семестра, была разработана балльно-рейтинговая система учёта и контроля. Она позволяет достаточно объективно и наглядно ранжировать отдельные составные части учебного, тренировочного или соревновательного процесса, опираясь при этом на личностно-ориентированный подход и формирование у студентов мотивационной активности в выбранном ими направлении своей физической деятельности в вузе.

В заключение необходимо отметить следующее. Подробно представленное и разобранное в работе содержание балльно-рейтинговой системы учёта и контроля успеваемости студентов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» находится в настоящее время в стадии доработки и совершенствования. Для преподавателей в 2022/2023 учебном году (после возвращения от дистанционного к стандартному очному формату обучения) чёткое следование представленной балльно-рейтинговой системе имеет пока лишь только рекомендательный характер.

Библиографический список:

1. Алаев, М.В. Вопросы оптимизации фонда оценочных средств в процессе физического воспитания студентов / М.В. Алаев, И.П. Кульгачев, С.М. Иванов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 5–11.
2. Касьяненко, В.И. Свободный выбор спортивной секции как механизм повышения мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузах на примере

Дальневосточного федерального университета / В.И. Касьяненко, Н.С. Волкова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 178–185.

3. Киласьев, И.А. Оценка физической подготовленности студенток вуза при выполнении нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / И.А. Киласьев, Р.И. Садыков, Л.В. Соколовская // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 204–207.

4. Ларионова, О.В. Отношение студентов к рейтинговой оценке деятельности по дисциплинам «Физическая культура», «Элективные дисциплины по физической культуре» / О.В. Ларионова, С.Н. Серебренникова, О.А. Беляева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 194–198.

5. Попович, А.Э. Трансформация образовательных технологий в высших учебных заведениях на базе личностно-ориентированного подхода / А.Э. Попович // Педагогика и психология образования. – 2022. – № 2. – С. 105–117.

6. Свиридов, Б.А. Анализ физической подготовленности студентов первого курса строительного университета на основе нормативов комплекса ГТО / Б.А. Свиридов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 354–358.

7. Симень, В.П. Педагогические условия обучения студентов элективному курсу физической культуры и спорта / В.П. Симень // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – Выпуск 12. – С. 40–45.

8. Сомкин, А.А. Балльно-рейтинговая система контроля в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» для студентов творческого высшего учебного заведения / А.А. Сомкин, С.А. Константинов, О.В. Демиденко // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – Нижний Новгород, 2018. – № 2 (19). – С. 20–30.

9. Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентками разного уровня здоровья / Э.В. Макарова, В.И. Дубатовкин, Е.Н. Олейник, Н.А. Федяев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 276–283.

10. Шишкина, Т.И. Сравнение уровня физической подготовленности студентов 1-го курса Новосибирска и Новокузнецка / Т.И. Шишкина, Е.Л. Сорокина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 425–430.

11. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении творческого профиля / Г.П. Виноградов, А.А. Сомкин, Т.В. Састамойнен, В.С. Степанов, А.С. Терещенко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 61–67.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ: КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

*Федякин А.А., д.п.н., профессор, faart@mail.ru,
Сочинский государственный университет,
Россия, Сочи*

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются проблемы, обусловленные вопросами организации и построения занятий по физической культуре в вузе. В статье отмечается, что разделение учебных часов одной дисциплины «физическая культура» на две дисциплины не оправдано. Это не оказало позитивного влияния на эффективность физического воспитания студентов. Отмечено, что разделение на две дисциплины привело к снижению объема двигательной активности студентов в рамках академических занятий, снижению уровня физической и функциональной

подготовленности студентов. Акцентируя внимание на рассматриваемых проблемах, в статье предлагаются пути повышения эффективности построения регламентированных занятий по физической культуре в вузе. По мнению авторов, это должно найти свое отражение в содержательной части ФГОС ВО последующих поколений всех направлений подготовки.

Ключевые слова: студенты вуза, эффективность физического воспитания, федеральные государственных образовательные стандарты, содержание программы по физической культуре.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE: CRITICAL ANALYSIS

*Fedyakin A.A., the doctor of pedagogical sciences, professor,
Sochi State University,
Russia, Sochi*

Annotation. This article discusses the problems caused by the organization and construction of physical education classes at the university. This article notes that the division of the teaching hours of one discipline "physical education" into two disciplines is not justified. This did not have a positive effect on the effectiveness of physical education of students. It was noted that the division into two disciplines led to a decrease in the volume of motor activity of students within the framework of academic classes, a decrease in the level of physical and functional fitness of students. Focusing on the problems under consideration, the article proposes ways to improve the efficiency of building regulated physical education classes at the university. According to the authors, this should be reflected in the content of the GEF HE of subsequent generations of all areas of training. **Keywords:** students of the university, the effectiveness of physical education, federal state educational standards, the content of the program on physical culture.

Keywords: university students, the effectiveness of physical education, federal state educational standards, the content of the physical culture program.

Введение. В настоящее время, физическое воспитание в вузе должно осуществляться в рамках всех направлений и профилей подготовки бакалавров в процессе прохождения двух учебных дисциплин (ФГОС ВО): «физическая культура», объемом 72 час., и курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» объемом 328 час. Анализ изменений [3, 4, 8, 9 и др.], вносимых в каждый новый Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, свидетельствует о том, что объем часов, отводимых на преподавания дисциплин «физическая культура» и курса «элективных дисциплин по физической культуре и спорту» практически не изменился. Рассматривая проблемны физического воспитания студентов вуза, следует отметить, что за последние годы изменилась методология системы физического воспитания студентов [1], отмечена тенденция к значительному снижению уровня физической и функциональной подготовленности студентов [5, 6, 7, 8, 10 и др.]. В работе А.А. Михонина [5 с. 113] отмечается, «... что контингент, поступающий в вузы, с каждым годом становится все менее подготовленным в физическом плане. На наш взгляд, эти негативные изменения, зачастую связаны, со снижением двигательной активности детей, а также, содержанием документов, которые регламентируют процесс физического воспитания школьников и студентов.

Президент России В.В. Путин (2023) в послании Федеральному собранию отметил, что «необходим синтез всего лучшего, что было в советской системе образования, и опыта последних десятилетий». Применительно к проблемам

физического воспитания студентов вузов это имеет непосредственное отношение.

Представляется, что анализ, современных проблем физического воспитания студентов вузов, должен осуществляться, прежде всего, с позиций формулирования цели преподаваемых дисциплин: «физическая культура» и «элективных дисциплин по физической культуре и спорту», а также, содержательных аспектов, которые должны быть представлены в ФГОС ВО. Следует отметить, что необходимо рассматривать, Федеральный образовательный стандарт высшего образования, как основной нормативный документ при анализе содержательного компонента учебных планов по всем направлениям и профилям подготовки. Поэтому, значительная часть проблем, должна рассматриваться в соответствии с содержанием формулировок компетенций в ФГОС ВО всех направлений подготовки, а также, оценки степени сформированности компетенций, в рамках прохождения дисциплин «физическая культура» и «элективных дисциплин по физической культуре и спорту». Поэтому, следует согласиться с тем, что «... все лучшее в образовании, в том числе и по физической культуре, это хорошо забытое старое» [3, с. 113].

Поэтому, **целью** настоящего исследования является выявление проблемных аспектов организации физического воспитания студентов в вузе, а также, определение и оптимизация путей решения выявленных проблем.

Результаты исследования. Представляется не обоснованным и неоправданным разделением одной дисциплины «физическая культура» на две «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Во многих вузах 72 часа отводимые на занятия по «физической культуре», были разделены на лекционные (16 час) и методико-практические занятия (8 час), общим объемом 36 час, и «...самостоятельную работу студентов по подготовке к занятиям 36 - час» [3, с. 10]. Тем самым студенты лишились 36 часов двигательной активности в рамках академических занятий физической культурой с преподавателем. Это, несомненно, повлияло уровень физической подготовленности студентов. Отмечается, что положение стало катастрофическим после 2010-2015 гг.» [5]. Следовательно, нельзя уменьшать количество академических занятий физической культурой со студентами вуза.

А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский [2 с. 126] делают вывод о «... слабой нормативной и понятийной разработанности компетентного подхода» и с этим нельзя не согласиться. В настоящее время во многих ФГОС ВО универсальная компетенция сформулирована, следующим образом: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Эта формулировка вызывает определенные вопросы, а именно: как оценить и определить способен ли студент поддерживать должный уровень физической подготовленности или не способен? Что значит «должный уровень физической подготовленности»? Должный уровень физической подготовленности студентов следовало бы представить конкретными нормами педагогических тестов, оценивающих различные стороны физической подготовленности, а это достаточно сложно выполнить.

Вывод. Таким образом, разделение одной дисциплины «физическая культура» на две «физическая культура» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в ФГОС ВО следует считать не целесообразным и в будущих ФГОС ВО следует представить, как одну дисциплину (408 или больше академических час).

Оценку успешности освоения дисциплины «физическая культура» возможно осуществлять по уровню знаний, умений и навыков, а также, по динамике результатов педагогических тестов и объему двигательной активности за время обучения.

Необходимо сформулировать реальную цель физического воспитания студентов вузов. Отказ от компетентного подхода или понятная формулировка компетенций, позволит повысить эффективность физического воспитания.

Библиографический список:

1. Гонсалес С.Е. Современные проблемы физического воспитания студентов вузов (краткий обзор) / С.Е. Гонсалес // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). С. 33-37.
2. Козлов А.В. Общекультурные компетенции по физической культуре в образовательных стандартах современных профессий / А.В. Козлов, А.А. Бударников, О.В. Шиманский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). С. 122-127.
3. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 9–14.
4. Мальцева С.Г. Сравнительный анализ государственных стандартов трех поколений высшего профессионального образования для сферы туризма / С.Г. Мальцева, М.В. Теодорович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). С. 124-128
5. Михонин А.А. Некоторые проблемы в преподавании дисциплины «Физическое воспитание» в техническом вузе / А.А. Михонин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). С.112-114
6. Оценка эффективности занятий физической культурой по показателям динамики компонентного состава тела студентов / А.А. Федякин, Ж. Г. Кортава, Л.К. Федякина, Н.Ю. Заплата // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2(180). – С. 437-440. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p437-440. – EDN TRCYRP.
7. Повышение двигательной активности студентов в процессе прохождения элективных дисциплин по физической культуре и спорту / Ж.Г. Кортава, А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская, Н.Ю. Заплата // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 126-129.
8. Перспективы «оптимизации» дисциплины «физическая культура» вузах /А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2022. – №2(204). – С.9–14
9. Порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту в контексте анализа изменений ФГОС ВО на современном этапе / А.В. Агеев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.Ф. Лебедева, М.Б. Перельман // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 11–17.
10. Fedyakin, A.A. Analysis of Dissertation Research on Physical Education of Students / A.A. Fedyakin, E.V. Kuvaldina // . – 2015. – Vol. 7, No. 1. – P. 17-23. – DOI 10.13187/ejpe.2015.7.17. – EDN TKUYIX.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Форафонова Н.В., магистрант, forafonova@yandex.ru
Финогорова Н.В., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград

Аннотация: В статье анализируются возможности использования национальной игры лапта в физическом воспитании школьников. Указывается на значительное

увеличение показателей развития двигательных качеств у обучающихся в ходе уроков по физической культуре. Показывается, что эффективность уроков по лапте в школе зависит от многих факторов. И прежде всего от знания основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению урока, методике преподавания. При правильно построенной методике преподавания вся совокупность факторов дает основание использовать лапту как эффективное средство физического воспитания.

Ключевые слова: лапта, физические качества, урок по физической культуре

FEATURES OF USING RUSSIAN BAST SHOES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Forafonova N.V., Master's degree student, forafonova@yandex.ru

*Finogenova N.V., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Abstract: The article analyzes the possibilities of using the national game *lapta* in physical education of schoolchildren. It is indicated that there is a significant increase in the indicators of the development of motor qualities in students during physical education lessons. It is shown that the effectiveness of *lapta* lessons at school depends on many factors. And first of all, from knowledge of the basics of the theory of physical education, modern approaches to the organization and conduct of the lesson, teaching methods. With a properly constructed teaching methodology, the whole set of factors gives grounds to use *lapta* as an effective means of physical education.

Keywords: *lapta*, physical qualities, physical culture lesson

Одним из приоритетов современной государственной политики в сфере образования является формирование и развитие ценностей здорового образа жизни. Согласно статистике 54 % обучающихся имеют ослабленное здоровье, 2/3 детей в возрасте до 13 лет имеют хронические заболевания и лишь 10 % выпускников школ можно назвать здоровыми. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла на 17 %, в возрасте 15–17 лет – на 19 %. В следствии снижается уровень физической подготовленности учащихся. Обеспечить решение данной проблемы возможно, начиная от развития материально-технической базы, создания организационных структур до распространения физкультурно-спортивных практик здорового образа жизни среди школьников. Немаловажную роль играет преподавание предмета физическая культура в школе. [1]

Главной задачей современного образования является, достижение качества образования. Это развитие и воспитание индивидуальной личности каждого ребенка, познавательных способностей и способностей к действию. Уроки физической культуры должны решать эти задачи, но к сожалению старая система построения урока мешает качественно и полноценно развивать все физические качества детей. Использование обычных форм уроков не всегда могут заинтересовать обучающихся для дальнейшего изучения и применения полученных знаний в самостоятельной деятельности.

Одной из главных форм проведения урока физической культуры является урок-игра. Существует множество подвижных и спортивных игр, но лишь небольшое количество учителей используют в своей практике русскую национальную игру «Лапта». Лапта по своему игровому содержанию, двигательным действиям хорошо вписывается в уроки физической культуры, особенно в тех учебных заведениях, где нет

спортивных залов, и большинство уроков проводится на открытых спортивных площадках.

Первые упоминания об этой увлекательной игре встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Так что по самым скромным подсчётам лапте никак не менее 700 лет! При Петре I игру применяли как средство физической подготовки солдат. В Российской империи игра в лапту стала средством активного досуга населения и физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. А при первом народном комиссаре по военным делам РСФСР Н.И. Подвойском русская лапта была введена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии. [3]

Яркую характеристику лапте дал известный русский писатель А.И. Куприн: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят». Русская лапта помогает формировать жизненно важные физические качества – быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма.

Известны работы Е.В. Готовцева в соавторстве с Р.М. Валиахметовым, Л.Г. Гусевым, В.И. Щемелиным [2], методические разработки А.Ю. Костарева [8], в которых отмечается, что лапта является одним из самых мало - изученных видов спорта. В практике, в основном, используются элементы игры лапта для развития тех или иных физических качеств, но в целом разработанной целенаправленной методики не существует.

При подготовке легкоатлетов, на тренировках используют элементы лапты. Упражнения на освоение игровой техники являются прекрасными средствами подготовки к метаниям и бегу. Метание выполняется на дальность и в цель — вертикальную, горизонтальную, движущуюся. При этом в игровых условиях, метание имеет огромную эмоциональную окраску в сравнении с программным метанием. Одним из слабых мест является выпуск мяча из рук. Упражнения, используемые в игре лапта, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, все это развивает координационные способности метателя, чувство мяча. Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге на средние дистанции. Длительность игры вырабатывает выносливость, посредством многократных перебежек развивается выносливость, взрывная скорость и скоростные качества. [2]

На занятиях спортивными играми, единоборством так же используют элементы лапты. Для воспитания координации подбираются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на меняющуюся обстановку. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч, каждый розыгрыш мяча создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. [7]

Ловкость – качество, ярко проявляющееся при освоении техники выполнения ударов битой с различной силой, направлением и вращением мяча, в процессе освоения всего многообразия технических действий в сложной обстановке игры. В любых движениях игрока ловкость связана со всеми физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ориентирование в пространстве развивается за счет частых перебежек и изменения направления бега. В игре лапты присутствуют все элементы школьной легкой атлетики, кроме прыжков, хотя и они имеются в малом

количестве. Каждый игрок может проявить свои личные качества: скорость, сообразительность, ловкость, самостоятельность, инициативу, творчество. [8]

Вместе с тем игра требует личных стремлений интересам коллектива. Коллективный характер игровой деятельности в лапте воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Занятия лаптой расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся и развивают у школьников стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

При правильно построенной методике преподавания вся совокупность факторов дает основание использовать лапту как эффективное средство физического воспитания.

Библиографический список:

1. Актуальные проблемы преподавания физической культуры и развития спорта: теория и практика // beliro.ru URL: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/5314/sbornik-aktualnyie-probl-prepodav-fk.pdf>

2. Об организации и проведении занятий по русской лапте в школе // Издательский дом "1 сентября" URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701001>

3. «Старинные народные игры» // bibliotemryuk.ru URL: <https://www.igrushki.ru/archive/russkaya-lapta.html>

4. Васельцова, И. А. Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза: учебное пособие / И. А. Васельцова – Самара: СамГУПС, 2014. – 220 с.

5. Васельцовой, И. А. Физическая культура: учебное пособие / И. А. Васельцовой – Самара: СамГУПС, 2005. – 227 с.

6. Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 16-17 июня 2016 г.): материалы конференции / под редакцией Е. В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – 326 с.

7. Костарев, А. Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте : монография / А. Ю. Костарев. – Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2001. – 104 с.

8. Мальцев, Д. Н. Русская лапта на занятиях по физической культуре в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. – Киров: Кировский ГМУ, 2021. – 132 с.

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ В КОНКУРЕ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ И ФИТБОЛАМИ

*Хохлова К.А., студент,
Правдов М.А., д.п.н., профессор, pravdov@yandex.ru
Ивановский государственный университет Шуйский филиал,
Россия, Шуя*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на решение проблемы совершенствования физической и технической подготовки девочек-подростков, занимающихся конным спортом. Представлена методика подготовки девочек 12-13 лет, занимающихся конным спортом, дисциплина конкур на основе применения комплекса упражнений со скакалкой и фитболами. Разработаны комплексы подводящих и подготовительных упражнений, сопряженно моделирующих основные элементы техники движений на лошади при движениях ее рысью и галопом,

обеспечивающих условия постуральной регуляции двигательных действий всадника и лошади и развитие физических качеств. Выявлено, что разноплановые прыжковые упражнения со скакалкой и на фитболах в значительной степени отвечают требованиям для повышения уровня физической и технической подготовленности девочек, занимающихся конкур. Анализ результатов педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности разработанной методики. После окончания педагогического эксперимента показатели физической и технической подготовленности девочек 12-13 лет экспериментальной группы стали достоверно выше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$).

Ключевые слова: девочки-подростки, конный спорт, конкур, специальная методика, техническая и физическая подготовка.

METHODS OF COMBINED PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF GIRLS AGED 12-13 IN SHOW JUMPING BASED ON THE USE OF EXERCISES WITH A ROPE AND FITBALLS

*Khokhlova K.A., student,
Pravdov M.A.,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Ivanovo State University, Shuya Branch,
Russia, Shuya,*

Annotation. The article presents the results of a study aimed at solving the problem of improving the physical and technical training of teenage girls engaged in equestrian sports. The method of training girls 12-13 years old engaged in equestrian sports, the discipline of show jumping based on the use of a set of exercises with a rope and fitballs is presented. Complexes of summing and preparatory exercises have been developed, conjugately modeling the basic elements of the technique of movements on a horse during its trot and gallop movements, providing conditions for postural regulation of motor actions of the rider and horse and the development of physical qualities. It was revealed that diverse jumping exercises with a rope and on fitballs largely meet the requirements for improving the level of physical and technical fitness of girls engaged in the circuit. The analysis of the results of the pedagogical experiment testifies to the effectiveness of the developed methodology. After the end of the pedagogical experiment, the indicators of physical and technical fitness of girls aged 12-13 in the experimental group became significantly higher than in the control group ($p < 0.05$).

Keywords: teenage girls, equestrian sports, show jumping, special methods, technical and physical training.

Введение. Результаты исследований физической и технической подготовленности девочек-подростков, занимающихся конным спортом, свидетельствуют о недостаточном уровне развития у них комплекса физических качеств [1-3, 5 и др.]. Анализ данных, представленных в современной научно-методической литературе по проблеме подготовки спортсменов-конников, позволяет констатировать, что она достаточно хорошо проработана [1, 3, 4 и др.]. Однако, методическое сопровождение подготовки юных спортсменов в большинстве своем относятся к технической стороне подготовки, взаимодействию спортсмена с лошадью и др. [2, 5]. Анализ, проведенных ранее исследований, позволяет заключить, что сопряженное развитие физических качеств и совершенствование навыков верховой езды является актуальным направлением научного поиска в аспекте решения проблемы интегральной подготовки юных спортсменов в конкуре.

Установлено, что в конкуре к технической и физической подготовленности девочек предъявляется комплекс особых требований. В частности это касается развития кинестетической чувствительности, удержанию баланса и равновесия; способности к быстрому переходу и перестроению системы движений в зависимости от складывающейся ситуации в двигательном поле деятельности всадниц; а также к управлению темпом и ритмом движений; к ориентации в пространстве [3, 5]. Несмотря на тысячелетнюю историю развития конного спорта, научного обоснования сопряженного подхода к технической и физической подготовке девочек с учетом особенностей формирования требований к темпо-ритмовому взаимодействию наездниц и лошади не проводилось. В частности отсутствуют рекомендации по подбору средств, форм и методов повышения уровня физической и технической подготовленности девочек 12-13 лет, занимающихся конкуром, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику сопряженной физической и технической подготовки девочек 12-13 лет, занимающихся конкуром на основе применения комплекса упражнений со скакалкой и фитболами.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялся комплекс методов: анализ научно-методической литературы, анкетирование специалистов и тренеров по конному спорту, девочек-подростков, педагогическое тестирование физической подготовленности, биомеханический видеоанализ движений, регистрация ЧСС, экспертная оценка, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Исследование проводилось на базе двух спортивных школ: МОУ ДОД ДООСЦ (конно-спортивная секция) г. Шуя и МБУ ДО ДЮСШ № 11 комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации г. Иваново, в которых реализуются программы: «Дополнительная предпрофессиональная программа по конному спорту» и «Программа спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт». Педагогический эксперимент проводился с юными спортсменками 12-13 лет. Были сформированы две однородные группы по 15 человек в каждой (экспериментальная - ЭГ и контрольная - КГ). В ЭГ (МОУ ДОД ДООСЦ - конно-спортивная секция г. Шуя) была реализована экспериментальная методика, основанная на применении комплекса разноплановых упражнений со скакалкой и фитболами. Исследование проводилось в период с июля 2022 года по март 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Для обоснования средств и методов технической и физической подготовки девочек 12-13 лет, занимающихся конкуром, было проведено анкетирование тренеров-преподавателей спортивных школ. В анкетировании приняли участие 18 человек из 4-х регионов: Ивановской, Костромской, Владимирской и Нижегородской области.

По мнению большинства (61,1 %) опрошенных, значительная часть девочек, занимающихся у них конным спортом, имеют низкий или средний уровень физической подготовленности. По их мнению, эта проблема требует особого внимания в ходе тренировочной работы с девочками-подростками. Большинство респондентов (72,2 %) считают, что для повышения уровня физической и технической подготовленности девочек, занимающихся конкуром необходимо увеличить время в учебном плане на эти виды подготовки (от 15 до 25%). Неоднозначность мнений по данному вопросу связана с тем, что в разных регионах применяются различные модели и методики физической и технической подготовки юных спортсменок. Респонденты указали, что они испытывают недостаток в специальных рекомендациях по проведению учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке девочек-подростков. По мнению 88,9 % тренеров достичь повышения уровня физической и технической подготовленности возможно за счет повышения моторной плотности занятий и применения сопряженных упражнений. Несмотря разноплановые

рекомендации со стороны тренеров, многие из них придерживаются точки зрения, что для успешной подготовки всадниц, необходимо больше времени уделять технической подготовке, а именно взаимодействию всадника с лошадью. По их мнению, именно, в процессе взаимодействия с лошадью формируются необходимые навыки и развиваются те специфические физические качества, которые необходимы юному спортсмену на данном тренировочном этапе. По мнению большинства опрошенных респондентов для выполнения требований в спортивных дисциплинах конного спорта, в частности в конкуре, выездке и др. у девочек должны быть хорошо развиты мышцы брюшного пресса, мышцы спины, ног, голеностопа.

Ответы тренеров показывают, что среди средств физической подготовки, упражнения со скакалкой и фитболами вполне отвечают требованиям вида спорта. Большинство (83,3 %) считают, что прыжковые упражнения со скакалкой и на фитболах должны быть включены в процессе физической подготовки в соотношении 50 на 50%. При этом они указывают, что этот вид упражнений в полной мере отвечает требованиям к укреплению тех мышечных групп, которые необходимы всаднику при верховой езде.

Важным в аспекте данного исследования, является мнение специалистов, которые указали (94,4 %) на необходимость разработки специальной методики занятий, направленной на повышение уровня физической подготовленности девочек-подростков, занимающихся конкурном. По собственной оценке девочек, большинство из них (53,4%) считают, что у них хороший уровень физической подготовленности. Однако, при этом указывают, что некоторые физические качества у них еще слабо развиты и им необходимо больше тренироваться дома. Среди таких качеств, они указали: ловкость и гибкость, а также силу. Большинство девочек (70 %) не считают нужным увеличивать время тренировок на физическую подготовку. Считают, что лучше увеличить время на работу с лошадью. Часть (30 %) думают, что время на физическую подготовку необходимо увеличить, так как это позволит им быстрее освоить технические приемы при работе с лошадью в конкуре. По их мнению, это увеличение должно быть примерно на четверть от занятия (на 25 %). Большинство девочек (56,7 %) считают, что не надо ничего менять в тренировках. А для повышения физической подготовленности необходимо выполнять домашние задания тренера.

По отношению к упражнениям со скакалкой и на фитболах большинство девочек (83,4 %) высказались положительно, указав, что им нравится прыгать, и они готовы на тренировках выполнять прыжковые упражнения в разных вариантах. При этом девочки указали, что за одну минуту без остановки они могут напрыгать через скакалку от 40 до 70 раз. В процессе занятий они сказали, что прыгают с остановками на отдых до 300 раз. Однако это не предел, и они готовы прыгать на большее количество раз и более длительное время. При этом они указали, что могут прыгать до получаса в день. По мнению юных спортсменок для успешного выступления на соревнованиях в конкуре им необходимо иметь хорошую осанку, а для этого надо укреплять мышцы живота, спины и ног. Так считают 66,7 % девочек. Кроме того, многие (86, 7 %) указали, что они должны быть ловкими и координированными. Часть опрошенных девочек (40 %) отметила важность развития гибкости и быстроты.

Опрос девочек позволяет сказать, что им нравятся заниматься конным спортом, они стремятся улучшить свои результаты на соревнованиях и готовы более усердно тренироваться, они знают свои слабые стороны в физической подготовленности. Считают, что упражнения со скакалкой и на фитболах интересны и полезны в подготовке наездниц, и они готовы выполнять упражнения через скакалку на тренировках и дома. В исследованиях показано, что достижения гармонии в движениях с лошадью возникает лишь тогда, когда у всадника сформировано умение правильно постурально управлять своими мышечными группами в такт, с движениями лошади. Под постуральной регуляцией понимается способность регулировать свое положение

тела в пространстве, т. е. с одной стороны способность поддерживать гармоничное взаимодействие между отдельными звеньями внутри своего тела (спины, ног, рук, головы), а с другой стороны самого тела наездника - с телом лошади. При этом от наездника требуется способность проявлять поструральную устойчивость, т.е. умение удерживать положение ОЦТ (общего центра тяжести) своего тела внутри границ площади опоры лошади (при этом при выполнении, например, прыжков, это может быть и необязательно седло). Педагогической задачей в аспекте решения проблемы совершенствования физической подготовки девочек-подростков, выступает разработка специальных упражнений моделирующих основные элементы техники движений на лошади при движениях ее рысью и галопом, обеспечивающих условия поструральной регуляции. Обращение в этом смысле к упражнениям со скакалкой и упражнениям на фитболах, как средствам, частично отвечающим данным требованиям вполне оправдано, а применение разноплановых прыжковых упражнений со скакалкой и фитболах, может быть, гипотетически принято, как одно из условий общей и специальной физической подготовки девочек для совершенствования верховой езды.

По мнению тренеров и специалистов, спортсмен должен постоянно напрягать и расслаблять определенные группы мышц, мобильно чередуя эти процессы и удерживая осанку. В этом аспекте опорно-двигательный аппарат всадника, т.е. его мышечные группы и звенья должны, что парадоксально, согласовано работать в противоположных направлениях. Анализ видеозаписей движений всадниц на лошади позволил установить, что в среднем, девочки-подростки совершают при движении лошади рысью от 1 до 1,2 колебаний в секунду (движений вверх-вниз в седле) и от 1,2 до 1,5 колебаний при галопе. При этом необходимо отметить, что при движении на лошади рысью всадницы совершают комплекс амплитудных движений туловищем вперед-назад (от $15,3 \pm 2,5$ см до $20,2 \pm 2,7$ см). При преодолении препятствий размах амплитуды составляет до $50,3 \pm 3,8$ см. Кроме того установлено, что при рыси они приподнимаются из седла на $12,7 \pm 3,5$ – $15 \pm 2,8$ см, а при галопе на $15,4 \pm 2,5$ - $20,4 \pm 2,9$ см (рис. 1).

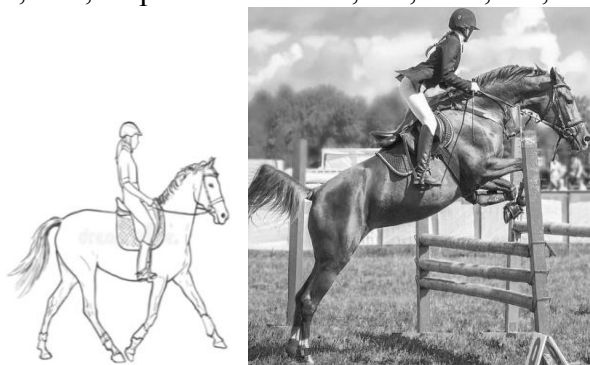


Рис. 1. Величина амплитудных движений всадника (вперед-назад) при движении лошади рысью и в ходе преодоления препятствия у девочек 12-13 лет

Амплитуда колебаний зависит от длины шага лошади и вида передвижения и, соответственно скорости бега лошади. При прохождении маршрута в конкуре амплитудные колебания туловищем стали одним из факторов при выборе средств (прыжков через скакалку и упражнений на фитболах) физической и технической подготовки девочек.

Экспериментальная методика физической и технической подготовки в рамках учебно-тренировочных занятий с девочками 12-13 лет представлена комплексом специальных упражнений, в том числе упражнениями со скакалкой и фитболами. Эти упражнения были распределены в учебно-тренировочном плане работы тренера в течение всего года по видам подготовки в следующем соотношении (таблица 1).

Таблица 1.
Распределение объема времени по видам подготовки девочек 12-13 лет в
годовом цикле тренировки (%)

Виды подготовки	В ЭГ (%)	В КГ (Рекомендуемые нормативные границы)
1. Физическая подготовка: ОФП	30	22-28
2. Физическая подготовка: СФП	25	22-28
3. Техническая	40	37-43
4. Теоретическая, тактическая Психологическая	3	7 -13
5. Соревновательная, Инструкторская, Судейская	2	4-6
Всего	100 %	100 %

При этом в разделах общая физическая (ОФП) и специальная физическая (СФП) подготовка распределение объема времени, выделенного на выполнение упражнений по специально разработанной методике, выполнено в соотношении к другим упражнениям как 45% (ОФП) к 55 % (традиционные средства) и 35 % (СФП) к 65 % (традиционные средства) соответственно (таблица 2).

Таблица 2.
Распределение объема времени по видам физической подготовки в ЭГ и КГ
девочек 12-13 лет (%)

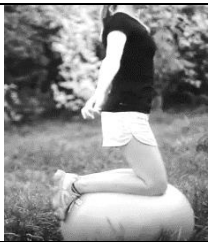
Виды физической подготовки	ЭГ				КГ		
	часов в ЭГ, %	%	Распределение объема времени в ЭГ, %		часов в КГ, %	Распределение объема времени в КГ, %	
ОФП	30	100	Экспер. методика	35	28	Традиц. средст.	100
			Традиц. средст.	65			
СФП	25	100	Экспер. методика	45	27	Традиц. средст.	100
			Традиц. средст.	55			

Анализ рекомендаций тренеров по конному спорту позволил выделить ряд упражнений, необходимых для формирования правильной посадки при передвижении на лошади. В частности, по мнению международного инструктора по конному спорту и клинициста Wendy Murdoch (<https://yandex.ru/video/preview/5137547753671127066>), занимающейся вопросами биомеханики верховой езды на лошади. Она указывает, что в процессе езды на лошади колени всадника должны двигаться вперед и вниз равномерно и одинаково при всех вариантах передвижения лошади. При этом звенья ноги в тазобедренных суставах не будут заблокированы, что важно для поддержания правильной посадки всадника на лошади во время передвижения. При этом, туловище всегда должно быть перпендикулярно земле. Для достижения эффекта тренировок необходимо в процессе специальной физической подготовки использовать ряд простых упражнений на стуле и мячах-фитболах, которые по своей структуре, в некоторой, степени отражают положение всадника в седле и обеспечивают возможность моделировать двигательные параметры, характерные для верховой езды на лошади (таблица 3 с рисунками.). В систему занятий по физической подготовке кроме, перечисленных упражнений, также были включены и упражнения на осанку. Они, в том числе выполнялись с использованием фитболов.

В результате проведенного педагогического эксперимента установлено, что применение специальной методики оказало положительное влияние на повышение показателей физической и технической подготовленности девочек-подростков, занимающихся конным спортом.

Таблица 3.

Упражнения специальной физической и технической подготовки, моделирующие положение всадника в седле при верховой езде на лошади, сопряженно развивающие физические качества

Название и описание	Рисунок	Дозировка
Упражнения на стуле для удержания коленей над носками стопы и формирования навыка движения вперед-вниз		2-3 мин.
Упражнения на фитболе для развития баланса и удержания правильного положения в седле		2-4 мин.
Упражнения на фитболе для имитации колебательных движений при верховой езде. Движения вверх-вниз, вперед назад		5 - 8 мин.

Определено, что в начале педагогического эксперимента результаты тестирования физической подготовленности девочек КГ и ЭГ не имели достоверно значимых различий ($p > 0,05$). При этом, анализ результатов тестирования физической подготовленности по окончании педагогического эксперимента свидетельствует о том, что среднегрупповые данные у девочек ЭГ стали достоверно лучше по всем параметрам, чем в КГ ($p < 0,05$) (таблица 4). Исключением является лишь результат в беге на 2000 м (на выносливость). При этом определено, что среднегрупповые данные девочек ЭГ все же лучше, чем у девочек КГ в среднем на 30 сек. В ЭГ время затраченное на преодоление дистанции 2000м у девочек уменьшилось на 7,9% по сравнению с началом эксперимента, а у девочек из КГ лишь на 5,8%. Данный факт также подтверждает, что применение разработанной методики способствовало развитию комплекса физических качеств, в том числе и выносливости.

Таблица 4.

Результаты тестирования физической подготовленности девочек 13 лет по окончании педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Контрольные испытания	Норматив	Результаты в начале		p
		КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	
1. Бег 60 м	9,6 – 10,1	9,7±0,2	9,2±0,2	< 0,05
2. Бег 2000 м мин.	10,4 – 10,0	10,45±0,30	10,15±0,35	> 0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14 - 15	14,2±1,2	16,7±1,1	< 0,05
4. Наклон вперед (см)	13 - 15	12,8±1,3	15,8±1,3	< 0,05
5. Челночный бег 3x10 м (с)	8,2 -8,0	8,2±0,2	7,8±0,1	< 0,05
6. Прыжок в длину с места (см)	165 - 180	167,7±4,4	179,9±4,1	< 0,05
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	40-43	41,5±3,3	47,2±2,1	< 0,05
8. Метание мяча весом 150 гр. (м)	22 - 27	21,8±2,2	29,3±2,1	< 0,05

Установлено, что наибольший прирост результатов по сравнению с началом педагогического эксперимента зафиксирован у девочек ЭГ в результатах: метание мяча весом 150 гр. на 45,04%; в сгибании и разгибании рук на 36,8% и гибкости на 33,8%, что значительно больше, чем в аналогичных тестах у девочек из КГ (на 10,1%, на 15,4% и 17,4% соответственно).

Анализ результатов блока прыжковых тестов со скакалкой позволяет судить о позитивном влиянии на развитие скоростно-силовых и координационных способностей девочек из ЭГ. Установлено, что после проведенного педагогического эксперимента во всех шести вариантах по длительности выполнения прыжков через скакалку девочки из ЭГ продемонстрировали результаты достоверно выше, чем их оппоненты из КГ ($p < 0,05$) (таблица 5).

Таблица 5.

Результаты в тесте прыжки со скакалкой у девочек 12-13 лет до и по окончании педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Прыжки	Начало				Окончание				Р после эксперимента
	Результаты (кол-во раз)								
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		
	Кол-во раз	Кол-во сбоев	Кол-во раз	Кол-во сбоев	Кол-во раз	Кол-во сбоев	Кол-во раз	Кол-во сбоев	
1 мин.	56,1±5,2	0	55,8±5,6	0	62,9±3,2	0	73,9±2,3	0	< 0,05
2 мин.	98,3±6,2	2,3±1,1	97,4±6,6	3,1±1,2	102,4±6,8	2,4±1,1	124,2±6,8	2,2±1,1	< 0,05
3 мин.	161,1±12,2	4,3±2,1	59,8±5,6	4,4±2,3	167,2±12,2	3,3±2,1	187,8±10,2	2,2±1,1	< 0,05
4 мин.	198,7±15,2	4,2±2,1	59,8±5,6	4,2±2,1	201,8±16,2	3,7±2,1	256,2±11,3	2,2±1,2	< 0,05
5 мин.	243,2±17,1	5,4±2,3	59,8±5,6	5,4±2,3	254,2±17,8	4,2±2,1	312,2±12,3	1,5±0,4	< 0,05
6 мин.	297,6±18,2	6,2±2,5	59,8±5,6	6,2±2,5	305,5±18,4	5,6±3,1	358,5±14,4	1,4±0,2	< 0,05

Отмечено также, что количество невынужденных сбоев (остановок вовремя прыжков) у девочек ЭГ после проведения педагогического эксперимента значительно уменьшилось, как по сравнению с началом внедрения специальной методики, так и по отношению к средним групповым результатам девочек из КГ. Причем снижение числа ошибок особенно заметно в тестах, которые выполнялись длительное время. Так, например, в тесте прыжки 6 минут у девочек ЭГ среднее число сбоев составило 1,4 раза, а в КГ – 5,6 раза. Данный факт свидетельствует о том, что применение упражнений со скакалкой и фитболами, выполняемых, в том числе под метроном, оказало существенное влияние на формирование темпо-ритмовой структуры движений и развитие способности к поддержанию длительное время координационной выносливости, необходимой всаднику.

Анализ экспертного оценивания технической подготовленности всадниц в конкуре позволяет заключить, что в начале педагогического эксперимента у большинства обследуемых наблюдался комплекс технических ошибок (таблица 6).

Таблица 6.

Результаты тестирования технической подготовленности девочек-подростков контрольной и экспериментальной групп в конкуре на заключительном этапе педагогического эксперимента

Виды ошибок в «прыжковой посадке»	Кол-во ошибок (%)				Экспертная оценка техники конкура после эксперимента (средний балл), (M ± m)		p
	КГ (n=15)		ЭГ (n=15)		КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	
	до	после	до	после			
Сгорбленность корпуса	86,7	80	86,7	53,3	60,3±2,1	74,5±2,5	< 0,05
Общая закрепоценность корпуса	73,3	66,7	73,3	60			
Низко опущенный корпус («лежит»), разведены носки ступней и колен	86,7	80	86,7	53,3			
Неплотный шенкель, голова наклонена вбок	93,3	86,7	93,3	73,3			
«Лежит» корпусом, горб на пояснице, зажаты кисти и локти, пятка вверх	80	73,3	80	53,3			
Сидит в седле, колени разведены	86,7	80	86,7	53,3			
Рано садиться в седло, неплотный шенкель,	73,3	66,7	73,3	46,7			
Неплотный шенкель, сутулость, отставание корпусом	73,3	66,7	73,3	40			
Зажата кисть, наклон головы вниз	93,3	86,7	93,3	33,3			

Однако по окончании педагогического эксперимента, на заключительном этапе было установлено, что девочки подростки, занимавшиеся по специально разработанной методике, значительно улучшили технику верховой езды. Значение средней оценки у девочек подростков экспериментальной группы за преодоление маршрута в конкуре после окончания педагогического эксперимента составило $74,5 \pm 2,5$ балла, что достоверно больше, чем у девочек из контрольной группы ($60,3 \pm 2,1$ балла).

Анализ сводных данных средних значений ЧСС ЭГ и КГ позволяет заключить, до эксперимента величины ЧСС в покое у девочек между группами не имели достоверно значимой разницы ($p > 0,05$). Показатели ЧСС измерялись перед началом занятия в покое, в середине тренировочного занятия и в конце занятия. Сравнительный анализ показателей ЧСС в середине занятия свидетельствует о большей достоверно значимой величине ЧСС у девочек-подростков ЭГ по сравнению со средними значениями ЧСС девочек КГ на 34 уд.в мин. данный факт свидетельствует о том, что реализация экспериментальной методики осуществлялась при большей интенсивности выполнения упражнений. При этом необходимо отметить, что восстановление показателей ЧСС у девочек-подростков происходит быстрее и к концу занятия

показатели возвращаются к исходному уровню. Данный факт показывает, что к 9-му месяцу тренировок, степень тренированности у девочек ЭГ стала выше, чем у их оппонентов из КГ. По окончании педагогического эксперимента определено, что организм девочек-подростков, занимавшихся по экспериментальной методике, в большей степени адаптирован к физической и соревновательной нагрузке. Это также подтверждает эффективность предложенной экспериментальной методики тренировок.

Заключение. Таким образом, применение специальной методики тренировки в конкуре, с учетом особенностей формирования требований к темпо-ритмовому взаимодействию наездниц и лошади, на основе применения комплекса упражнений со скакалкой и фитболами способствовало повышению технической и физической подготовленности девочек 12-13 лет экспериментальной группы по сравнению с их оппонентами из контрольной группы, занимающихся по традиционной методике.

Библиографический список:

1. Александров С.Г. Эффективность авторской методики подготовки всадников 12-14 лет к соревнованиям по конкуру / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. □ 2022. □ № 2 (59). □ С. 284-288.

2. Белинский Д.В. Особенности повышения технической подготовленности пары «всадник – лошадь» в конкуре на этапе спортивного совершенствования / Д.В. Белинский, С.Г. Александров, С.А. Печерский // Бизнес. Образование. Право. □ 2022. □ № 4 (61). □ С. 443 □ 449.

3. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004. 256 с.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 24.02.2022 N 127 об утверждении «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403725830/> (дата обращения 06.02.2023).

5. Симоненко, К. П. Совершенствование технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкуре / К. П. Симоненко, Л. Е. Игнатъева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. □ 2021. □ Т. 6, № 3. □ С. 93 - 99.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИЦ 9-10 ЛЕТ

*Чертихина Н.А., к.п.н., snow-flake87@mail.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. В данной статье представлены данные экспериментальной проверки методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьниц. Целью исследования явилось изучение музыкальных способностей школьниц до и после использования музыкальных заданий. Практическая значимость исследования заключается в том, что использование музыкальных игр на занятиях физической культурой с девочками 9-10 лет позволяет научить школьниц логичнее и этичнее согласовывать свои движения с музыкой, вырабатывают чувство ритма и темпа.

Ключевые слова: музыкальные игры, ритм, ритмическая подготовка, школьницы

WAYS TO IMPROVE THE MUSICAL AND RHYTHMIC TRAINING OF SCHOOLGIRLS OF 9-10 YEARS

*Chertikhina N.A., PhD, snow-flake87@mail.ru
Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Abstract. This article presents the data of an experimental test of the methodology for improving the musical and rhythmic training of schoolgirls. The purpose of the study was to study the musical abilities of schoolgirls before and after using musical tasks. The practical significance of the study is that the use of music games in physical culture classes with girls 9-10 years old makes it possible to teach schoolgirls more logical and ethical to coordinate their movements with music, develop a sense of rhythm and pace.

Keywords: music games, rhythm, rhythmic preparation, schoolgirls

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в практику оздоровительной физкультуры всё шире внедряются нетрадиционные виды гимнастики такие, как аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика, гидроаэробика и др.

Характерной чертой перечисленных видов двигательной активности является выполнение серий упражнений поточным способом под ритмичную музыку. Использование движений танцевального характера, исключение длительных пауз между упражнениями позволяет развивать не только опорно-двигательный аппарат занимающихся, повышать координационные способности, но и эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1].

Чтобы получить наибольший эффект от выполняемых упражнений, движения должны четко согласовываться с музыкой, т.е. выполняться в строго заданном темпе и ритме. Однако опыт работы показывает, что отсутствие чувства ритма, неумение двигаться музыкально, способствует потере интереса у школьниц к занятиям ритмической гимнастикой. В связи с этим нами были разработаны музыкальные игры, направленные на развитие чувства ритма, слуха, способности согласовывать движение с музыкой [2].

Целью исследования явилась разработка методики совершенствования музыкально-ритмической подготовки школьниц 9-10 лет.

МЕТОДИКА

С целью проверки эффективности разработанной нами методики были отобраны две однородные группы по способности воспринимать ритм. В каждой группе было по 11 школьниц в возрасте 9-10 лет. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальной в заключительной части урока предлагалась серия музыкальных игр [3]:

«Передай мяч» - плавные движения рук влево и вправо в процессе передачи мяча с соответствующим поворотом корпуса и головы под музыку «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»;

«Ух, ладошки!» - стоя в кругу, дети выполняют задание под музыку Ф.Шуберта «Экосез»:

Такт 1-4 - хлопают в ладоши поочередно (цепочкой), соблюдая ритмический рисунок.

Такт 5 – пятый ребенок в кругу делает два шага вперед.

Такт 6 - хлопает два раза в ладоши.

Такт 7 – два шага назад.

Такт 8 – хлопает один раз в ладоши.

Дальше упражнение выполняют дети, стоящие следующие по кругу.

«Начинаем перепляс» - дети выполняют определенные движения, под музыку М.Соснина.

Далее были проведены контрольные испытания. Первое контрольное испытание заключалось в оценке умения школьниц повторить заданный ритмический рисунок, прохлопывая его в ладоши, второе – под музыку отбить мячом сильные доли такта.

Для математической обработки полученных в ходе эксперимента данных использовался X-критерий Ван-дер-Вардена.

Испытуемым предлагалось каждое задание выполнить по три раза. Правильное выполнение оценивалось 10 баллами. В зачет шла лучшая попытка. За каждую допущенную ошибку снимался 1 балл. Эксперимент продолжался 6 недель.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволяли заключить, что чувство ритма у девочек обеих групп улучшилось. По данным первого теста в контрольной группе средний показатель в начале эксперимента составлял 7,0 баллов, в конце – 7,7. В этом же тесте в опытной группе средний показатель увеличился с 6,7 баллов до 9,2. Аналогичная картина наблюдается и во втором тесте. Так в контрольной группе средний показатель с 7,2 балла увеличился до 7,7. В опытной группе исходный результат равнялся 7,2 балла, при тестировании в конце эксперимента он составил 9,3.

При статистической обработке было выявлено, что в опытной группе прирост результатов в первом тесте имеет достоверные отличия при $P < 0,01$, а во втором – при $P < 0,05$, тогда как в контрольной группе достоверных отличий в увеличении результатов обнаружено не было.

ВЫВОДЫ

Исходя из полученных данных можно заключить, что разработанные нами музыкальные игры оказывают положительное воздействие на развитие чувства ритма у занимающихся. Таким образом, использование предлагаемой методики на уроках физической культуры позволяет научить школьниц согласовывать свои движения с музыкой и тем самым подготовит к занятиям ритмической гимнастикой.

Библиографический список:

1. Богачева, Е. В. Роль музыки на учебных занятиях по оздоровительной аэробике в вузе / Е. В. Богачева // Мат. Всерос. науч.-практ. конф. «Спортивный менеджмент в современных условиях». - Воронеж : Научная книга, 2007. - С. 49-50.
2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика / Л. А. Карпенко. - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - 382 с.
2. Кубанцева, Е.И. Концертмейстерство музыкально-творческая деятельность / Е.И. Кубанцева // Музыка в школе. - 2013. - № 2. - С. 38-40.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ ИМИДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Шакирова А.Р., студент, aygul.shakirova.2000@mail.ru,
Волчкова В.И., к.п.н., доцент,*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Данная статья повествует о повышении интереса среди подростков к занятиям на уроках физической культуры с помощью популяризации физической культуры и спорта в масштабах страны. Основными ключевыми средствами в достижении данной цели являются повышение интереса к сдаче норм комплекса ГТО у

всех слоёв населения и увеличение мер поощрения за сдачу комплекса, привлечение блогеров со спортивной тематикой и увеличение фильмов и сериалов со спортивной направленностью. Так же поднимается вопрос о важности умножения объектов с бесплатными секциями, увеличения числа стадионов во дворах и сотрудничестве крупных спортивных комплексов с локальными школьными секциями. Приведена взаимосвязь между гармоничным физическим развитием подростков с их личностными и волевыми качествами.

Ключевые слова: педагог, подростки, популяризация физической культуры, уроки физической культуры.

POPULARIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS AMONG TEENAGERS THROUGH THE IMAGE OF PHYSICAL EDUCATION

*Shakirova A.R., student,
Volchkova V.I., PhD, associate professor,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Russia, Kazan*

Annotation. This article tells about increasing interest among teenagers in physical education classes through the popularization of physical culture and sports throughout the country. The main key means in achieving this goal are increasing interest in passing the standards of the RLD complex among all segments of the population and increasing incentives for passing the complex, attracting bloggers with a sports theme and increasing films and series with a sports focus. The question is also raised about the importance of multiplying objects with free sections, increasing the number of stadiums in the yards and the cooperation of large sports complexes with local school sections. In addition, the relationship between the harmonious physical development of adolescents with their personal and volitional qualities is given.

Keywords: teacher, teenagers, popularization of physical culture, lessons of physical culture.

Introduction. The image of something is a means of influencing the masses. It is formed gradually, spasmodically and with specific intentions to attract the attention and interest of the target audience. In our case, the image is necessary for the emotional coloring of the object, namely, physical education lessons. The image of physical education lessons is mostly formed by the teacher. His competent approach, applied techniques, external characteristics and mental components. Sysoeva E.Y. writes that the professional ethics of a modern teacher is concentrated in the human soul, its development, improvement. The teaching of culture to students occurs due to the personality of the teacher, his behavior in everyday situations, his approach to life failures or successes, and is not only associated with pedagogical parting words, knowledge and skills in his professional field [4]. Thus, the teacher always educates teenagers, even when his activity is not directed to this process. By his appearance, word, gesture, action or inaction, being in his position, the teacher is unconsciously able to influence the people around him and their behavior.

Purpose of the study. Consider the RLD, media and infrastructure expansion in cities as one of the main means to increase interest in physical education among adolescents.

Research methods. the study of pedagogical literature, analysis and structuring of information, the method of highlighting the essential component of the statistical data array.

Results of the study and their discussion. An important factor in the popularization of physical culture among adolescents is the unified focus of state policy on the globalization and integration of physical culture among all segments of the population. Children take an

example from their elders, their idols and mentors. Therefore, it is necessary to increase the number of not only children's and youth facilities, but also sports grounds, sports clubs for all age groups. The active promotion of the All-Russian RLD complex definitely played a role in the popularization of physical culture, but it is necessary to refine the ethical and educational component of this movement. Probably, the introduction of a new generation according to the Federal State Educational Standard every third lesson per week devoted to the subject of the RLD complex should cover the need to educate an honest, purposeful and moral member of society [2].

Also, the formation of a positive image from physical education and sports comes from the media and bloggers. After the release of such films as "Moving Up", "Youth", "Legend №17", "Ice", etc. in society, there was definitely a tendency to choose one or another sport. Thus, according to the data of the Ministry of Sports of the Russian Federation, the number of students in institutions of additional education in the Republic of Tatarstan in 2020 increased by 34,000 children compared to 2019 [2]. Speaking of bloggers on social networks and video platforms, it is also worth considering that many teenagers subscribe to influencers who are active in the gym and lead a sports lifestyle. Assistance and mutual work of the state and bloggers can take on a certain educational and morally educational character. Then teenagers will educate themselves, relying on their idols, their behavior, deeds and moral qualities.

Ultimately, when, thanks to the state policy aimed at popularizing physical culture, school teenagers decided to actively attend physical education classes and sports sections, it is necessary not to discourage their desire with meager equipment, small gyms, and uninteresting lessons. The game is the first human activity, but with age it fades into the background, but without losing its therapeutic effect on the human psyche and body. In elementary school, all activities are based on outdoor games, in secondary school, games are transformed into sports, and already in high school, only sports games take place. The games are so popular because of the team spirit, competition, the will to win and the expectation of triumph. In such a team, a special relationship is formed between the participants, with a competent approach of the teacher, which makes it possible to educate and train all members of this group. [5]. Such a process is extremely important both in the prevention and correction of deviant behavior of adolescents.

In confirmation of the idea of the favorable influence of physical culture on the spiritual and moral spheres of adolescents, Gerasimova I.G. cites information that "mobilization values of physical culture play a significant role in the formation of active and viable youth. They imply the organization of the daily routine of students, self-discipline, speed of decision-making and response to external stimuli, perseverance in achieving goals, resistance to defeats and failures" [1].

Conclusion. Thus, physical culture, along with the values of the harmonious development of the body of adolescents, carries a cognitive value aimed at developing logical thinking by solving problems that arise in the classroom when performing various motor actions and sports games. Moreover, due to the constant change of activity, neurogenesis is carried out, which has a beneficial effect not only on the physical sphere, but also on the mental one. Also, such hormones of joy, pleasure and motivation as serotonin, dopamine and noradrenaline released during classes help maintain mental balance and relieve aggression. All of the above advantages of physical activity carried out at physical education lessons contribute to the formation of both a positive attitude to the lessons and resistance to deviations, due to the formation of character and the internal "core" of students.

Bibliographic list:

1. Герасимова И. Г. Физическое воспитание подростков с девиантным поведением на основе спартианских игр (в условиях социально-реабилитационного

центра): дис. канд. пед. наук / Герасимова Ирина Геннадьевна. - Набережные Челны, 2009. - 164 с.

2. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения - 01.02.2023 г.).

3. Мугаллимова Н. Н. Профилактика наркомании средствами спорта: учебно-методическое пособие / Н. Н. Мугаллимова, С. М. Мугаллимов. - Казань: ООО Олитех, 2017. – 78 с.

4. Сысоева, Е.Ю. Имидж педагога: учеб. пособие / Е.Ю. Сысоева. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 148 с. ISBN 978-5-7883-1393-1. – Текст : непосредственный.

5. Physical culture and sport role at bad habits prophylactic // Sport at school. – 2004. – № 11. – P. 20-23.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ИЗОТОН В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Шиповалов А.А., магистрант
Плешакова О.И., к.п.н., доцент, dvuzhilov2017@yandex.ru
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния экспериментальной методики физического воспитания, основанной на оздоровительной системе «Изотон» на физическое развитие студентов вуза. Одной из задач физического воспитания в высшем учебном заведении является охрана и укрепление физического и психического здоровья студентов, поэтому возрастает роль поиска оптимальных средств, методов и оздоровительных систем, направленных на укрепление их здоровья. Одной из таких оздоровительных систем является - «Изотон», имеющая, своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, «физического здоровья», внешнего вида, социальной, бытовой и трудовой активности. В связи с этим нами была предпринята попытка внедрения оздоровительной двигательной системы «Изотон» в практику физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: оздоровительная система «Изотон», физическое воспитание студентов, физические качества.

HEALTH-IMPROVING MOTOR SYSTEM IZOTON IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

*Shipovalov A.A., undergraduate student
Pleshakova O.I., PhD, Associate Professor, dvuzhilov2017@yandex.ru
Volgograd State Academy of Physical Education,
Russia, Volgograd*

Annotation. The article presents the results of a study of the influence of the experimental method of physical education, based on the «Izoton» health system, on the physical development of university students. One of the tasks of physical education in a higher education institution is to protect and strengthen the physical and mental health of students, so the role of finding optimal means, methods and health systems aimed at strengthening their health is increasing. One of these health systems is «Izoton», which has as

its ultimate goal the improvement of well-being, working capacity, «physical health», appearance, social, household and labor activity. In this regard, we made an attempt to introduce the health-improving motor system «Izoton» into the practice of physical education of student youth.

Keywords: health system «Izoton», physical education of students, physical qualities.

Введение. Социологические исследования показывают, что у большей части студентов не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, а показатели физического развития ниже среднего уровня. Поэтому оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них интереса к занятиям физической культурой и повышением уровня отстающих их физических качеств и морфофункциональных показателей [1, 2,3].

Цель исследования: определить влияние экспериментальной методики физического воспитания, основанной на оздоровительной системе «Изотон» на уровень развития физической подготовленности студентов вуза.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогическое контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. По результатам анализа научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что система «Изотон» направлена на биологическое благополучие человека, нормализацию состояния эндокринной иммунной и других физиологических систем организма, а также повышает работоспособность и развивает физические качества человека [4,5]. Учитывая выше сказанное, мы разработали экспериментальную методику физического воспитания, основанной на оздоровительной двигательной системе «Изотон», направленность которой была - повышение уровня физической подготовленности студентов вуза.

Экспериментальная методика включала следующие средства физического воспитания: упражнения на основные группы мышц; упражнения на мышцы кора, верхнюю часть туловища, руки; дыхательные упражнения. Были использованы методы физического воспитания: метод статических усилий, метод «нон-стоп», метод «до отказа», метод «круговой тренировки». Одно тренировочное занятие по данной методике длилось 50-60 минут.

Экспериментальные занятия проводились 2 раза: 1 одно занятие в сетке часов расписания, а второе занятие в рамках секционных занятий, т.е. в неделю проводилось два экспериментальных занятия.

Для решения поставленной цели, нами было проведено педагогическое исследование. В котором был проведен сравнительный анализ показателей контрольного тестирования студентов в начале и конце эксперимента.

Для исследования физической подготовленности студентов были применены следующие контрольные тесты: бег 100 м.; бег 3000 м. (юноши); бег 2000 м. (девушки); подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки); наклон вперед, из положения, стоя на гимнастической скамейке; челночный бег 3x10 м.

Для изучения влияния экспериментальной методики на уровень развития физической подготовленности студентов, мы провели исследование, в котором контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания вуза, экспериментальная группа занимались по разработанной нами экспериментальной методике основанной на целенаправленном и рациональном использовании оздоровительной системы «Изотон». Для чистоты эксперимента группы были поделены на равные по физической и функциональной подготовленности.

Через год после начала эксперимента, было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности студентов. В результате, которого, выявлено, что показатели физической подготовленности совершенно изменились как в контрольной, так и в экспериментальной группах по сравнению с предыдущими показателями. Наименьший уровень прироста в целом оказался в контрольной группе (таблица 1).

Таблица 1.

Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студентов вуза

Тест	$X \pm m$ КГ	$X \pm m$ ЭГ	P
Юноши			
Бег 100 м (с)	14.40±0.31	13.00±0.38	p<0.05
Бег 3000 м (мин, с)	12.15±0.11	11.40±0.32	p<0.05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12.00±1.58	12.00±1.58	p>0.05
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровни скамьи - см)	10.00±1.58	15.00±1.58	p<0.05
Челночный бег 3x10 м (с)	8.10±0.16	7.00±0.38	p<0.05
Девушки			
Бег 100 м (с)	17.80±0.35	16.30±0.22	p<0.05
Бег 2000 м (мин, с)	12.15±0.08	10.50±0.41	p<0.05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12.00±1.58	18.00±1.58	p<0.05
Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровни скамьи - см)	16±2.55	17.00±1.58	p<0.05
Челночный бег 3x10 м (с)	9.33±0.23	8.10±0.158	p<0.05

В экспериментальной группе было выявлено улучшение результатов во всех контрольных тестах, что говорит о положительном влиянии экспериментальной методики основанной на целенаправленном и рациональном использовании оздоровительной двигательной системы «Изотон» в течение года.

Наибольшие и достоверные изменения произошли в следующих контрольных тестах:

- в беге на 100 м у юношей результат составил 13.00 сек., а у девушек он составил 16.30 сек. (при p< 0.05), что соответствует высокому уровню развития;

- в беге на 3000 м у юношей результат составил 1.,40 мин. при p< 0.05, а у девушек в беге на 2000 м. составил 10.50 сек.(при p < 0.05), что соответствует высокому уровню развития;

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине в среднем у девушек составил 18.00 раз при p< 0.05, что соответствует высокому уровню развития;

- наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке у юношей составил 15.00 см. p< 0.05, что соответствует высокому уровню развития;

- челночный бег 3x10 м у юношей результат составил 7.00сек. при p< 0.05, а у девушек - 8.10 сек. при p <.,05, что соответствует высокому уровню развития.

Выводы. Таким образом, применение экспериментальной методики, основанной на целенаправленном и рациональном использовании оздоровительной двигательной

системы «Изотон» в процессе физического воспитания, существенно и достоверно повысила показатели физической подготовленности студентов, обучающихся в вузе. Это дает основания рекомендовать использовать элементы оздоровительной двигательной системы «Изотон» для повышения эффективности и качества процесса физического воспитания студенческой молодежи в целом.

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. Боброва, О.М. Инновационные системы формирования здоровья человека при занятиях физической культурой./ О.М. Боброва, Э.В. Боброва // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2017. - № 5. - С. 19 - 22.
3. Лукина, С.М. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» в ВУЗе с применением инновационных технологий / С.М. Лукина [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 4. - С. 44-46.
4. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 80 с.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. /В.Н. Селуянов - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 192 с.

РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ВУЗА

*Янкина Е.А., к.п.н., katyushakmv@yandex.ru,
Биндусов Е.Е., к.п.н., bindusov@mail.ru,
Желандинова Д.Ю., ovvsr@mgafk.ru,
Московская государственная академия физической культуры,
Россия, Московская область, п.Малаховка
Овсянникова М.А., к.п.н., mikhailova-marishka@yandex.ru,
Российский университет транспорта,
Россия, Москва*

Аннотация: в статье рассматривается актуальность ведения воспитательной деятельности в высших учебных заведениях. Приведены ее особенности и основные задачи, решаемые в процессе воспитательной работы в физкультурных и спортивных вузах. Предоставлены результаты анализа роли спортивно-зрелищных гимнастических выступлений в воспитательной работе, которые оказывают влияние как на зрителей, так и на самих выступающих. Приведены обоснования значимости выступлений с показательными композициями и подготовки к ним для будущей профессиональной деятельности тренеров по различным гимнастическим спортивным дисциплинам. Представленные материалы могут быть использованы тренерами и специалистами по гимнастике, а также профессорско-преподавательским составом высшей школы спортивной и физкультурной направленности, представителями различного рода отделов по внеурочной и воспитательной работе со студентами.

Ключевые слова: воспитание, гимнастика, показательные выступления, спортивно-зрелищные мероприятия.

THE GYMNASTICS' ROLE IN THE SPORTS UNIVERSITY EDUCATIONAL WORK

*Yankina E.A., PhD,
Bindusov E.E., PhD,
Zhelandinova D.Yu.,
Moscow State Academy of Physical Education,
Russia, Malakhovka
Ovsyannikova M.A., PhD,
Russian University of Transport,
Russia, Moscow*

Abstract: The article deals with the relevance of educational activities in higher education institutions. The peculiarities and main tasks, solved in the process of educational work in physical education and sport higher educational institutions, are given. The analysis' results of the sports and entertaining gymnastic performances role in the educational work which influence both the spectators and the performers themselves are presented. Substantiations of the significance of performances with demonstrative compositions and preparation for them for future professional activity of coaches in various gymnastic sports disciplines are presented. The presented materials can be used by coaches and specialists in gymnastics, as well as by teaching staff of higher sports and physical culture schools, representatives of different kinds of departments for extracurricular and educational work with students.

Keywords: demonstration performances, education, gymnastics, sports and entertainment events.

Наряду с непосредственным обучением студентов, подготовкой квалифицированных кадров к их будущей профессиональной деятельности, немаловажную роль в работе вузов играет воспитательный процесс.

Согласно Федеральному закону об образовании, воспитание в системе высшего образования — это деятельность, которая направлена на развитие личности студентов, создание благоприятных условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения, формирование у студентов чувства патриотизма, уважительного отношения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям народов России, природе и окружающей среде [7]. Особенно актуальными вопросы воспитания молодежи выступают в связи с государственной Стратегией развития воспитания, которая призвана обеспечивать рост конкурентоспособности страны, ее успешного и устойчивого развития, которые требуют совершенствования человеческого потенциала, определяемого во многом состоянием системы образования [6].

Воспитательная работа в высшей школе имеет свои давние устоявшиеся традиции. Но одновременно с ними модернизация профессионального образования в стране, введение Стандартов нового поколения, происходящие в образовательных учреждениях преобразования определяют обновления подходов к воспитательной работе со студентами.

В связи с этим вузы создают специализированные структурные подразделения, целью которых является проведение непосредственной воспитательной работы. Так, в МГАФК этими вопросами уполномочен заниматься отдел по внеучебной,

воспитательной и спортивной работе. Его целью является создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в физическом, нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии. Деятельность отдела основана на Рабочей программе воспитания. Согласно этой программе, воспитывающая (воспитательная) среда в МГАФК — это среда созидательной деятельности, общения, разнообразных событий, возникающих в них отношений, демонстрации достижений. В вузе для обучающихся организована досуговая деятельность в форме занятий по интересам, спортивных групп, творческих коллективов, культурно-досуговых мероприятий.

Для воспитательной системы характерны: развитие, ориентация учащихся и преподавателей на творчество, благоприятный психологический климат, представление права выбора, поиск личностно-ориентированных технологий и форм воспитания.

Воспитательная работа в МГАФК решает широкий ряд задач. Среди задач воспитательной работы в вузе можно выделить:

- оказание помощи обучающимся для самореализации, освоения широкого социального и профессионального опыта;
- воспитание у обучающихся духовно-нравственных качеств, норм поведения, формирование культуры и этики профессионального общения;
- формирование патриотического сознания и активной гражданской позиции студенческой молодежи;
- повышение общего культурного уровня и формирование эстетического вкуса обучающихся, культуры поведения, речи и общения;
- создание условий для непрерывного развития творческих способностей обучающихся и организации их позитивного досуга, приобщая к основам отечественной и международной культуры, вовлекая обучающихся в творческие коллективы;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, в занятии физической культурой и спортом, ответственном отношении к природной и социокультурной среде.

И в решение многих из этих задач активно участвуют студенты и профессорско-преподавательский коллектив кафедры теории и методики гимнастики. И это логично, ведь создание зрелищно-эстетических композиций для этого раздела физической культуры характерно, как ни для каких других.

Занятия физическими упражнениями вообще, и особенно, гимнастикой создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Спорт и искусство, которые гармонично сочетаются в гимнастических спортивных дисциплинах, являются одними из важнейших явлений жизни и человеческой культуры. Виды спорта, основанные на синтезе с искусством, обладают наивысшей эстетической ценностью и зрелищностью. Организаторы спортивных праздников включают в программы представлений показательные выступления из наиболее зрелищных видов спорта [4].

Гимнастические виды спорта относятся к категории технико-эстетических. Под гимнастическими дисциплинами мы в первую очередь подразумеваем спортивную, художественную, эстетическую гимнастику, спортивную акробатику и аэробику и

другие, родственные им виды спорта. Естественно, основная цель занятий этими видами – успешное выступление на соревнованиях и подготовка к ним. Но зачастую спортсменов приглашают стать участниками показательных выступлений в различного рода мероприятиях. Особенно актуальным это становится во время обучения их в вузе. Ведь карьера в гимнастике начинается с самого детства, и в подавляющем большинстве случаев (не считая спортсменов уровня сборных команд различного уровня) в силу объективных причин завершается приблизительно одновременно с окончанием школы.

Такие выступления, с одной стороны, воздействуют на зрителей. Они воспитывают в них чувство прекрасного, заставляют осмысливать представленные образы, сопереживать им. Но также они оказывают воспитывающее воздействие и на самих выступающих.

Во-первых, в процессе физкультурно-спортивных мероприятий студенты находятся в коллективе, где формируются дисциплинированность, взаимопомощь и взаимовыручка, укрепляются дружеские отношения, воспитывается умение решать спорные вопросы и искать компромиссы.

Во-вторых, большинство мероприятий являются средствами воспитания патриотизма: от любви к родной стране, до прославления представляемого вуза или факультета.

Также в процессе участия в спортивно-зрелищных мероприятиях студенты приобретают опыт организаторской, методической работы, происходит их профессиональное совершенствование. [4]. Спортсмены проявляют свои лидерские качества, командный дух, фантазию и оригинальность.

Для представителей гимнастики, в том числе, не имеющих больших спортивных перспектив, выступления с показательными программами имеют еще большее значение. Они позволяют студентам достойно выступить перед зрителями, и тем самым повышают их личностный рейтинг. Даже малоперспективные в спортивном отношении гимнасты и гимнастки при наличии интересной показательной программы получают шанс выступить на значительных спортивных мероприятиях, недоступных для них в ином качестве. Участие в показательных выступлениях разной направленности и уровня значительно обогащает спортивную жизнь студентов, дарит им немало интересных событий и встреч.

Работа над показательной программой имеет положительное значение и для тренеров-специалистов по гимнастическим дисциплинам. А цель обучения в физкультурном вузе как раз и заключается в овладении компетенциями, необходимыми для будущей профессиональной деятельности. Подготовка номеров не позволяет тренерам «закостенеть», разучиться творчески мыслить не только в техническом, но и в музыкальном, выразительном, художественном смыслах. Она дает возможность тренерам выгодно проявляться не только на спортивном, но и на спортивно-художественном поприще. Также это привлекает внимание к работе конкретного тренера и вызывает желание заниматься именно под его руководством у более широкого круга потенциальных гимнасток [5].

Использование различных приемов формирования композиций спортивно-гимнастических шоу программ, по-разному влияют на показатели зрелищности [1].

Гимнастика очень тесно связана с музыкой. Гимнастки выступают под музыку, она сопровождает их во многих разделах тренировочного процесса [2]. Знакомство с музыкальными произведениями, использование их в своих выступательных композициях также развивает, обогащает и воспитывает личности спортсменок.

Кроме воздействия на зрителей, выступления с показательными номерами в некоторой степени оказывают даже образовательный эффект на гимнастов и гимнасток. Так, например, при подготовке номера на мероприятие, посвященного литературным произведениям, студенты просто не могут не познакомиться с творчеством именитых

писателей. Ведь необходимо остановиться на каком-то конкретном произведении, обсудить его со своей командой, понять его смысл, составить сюжетную композицию, выбрать подходящее музыкальное сопровождение, костюмы, в конце концов, правильно передать образы. Так, в 2022 году, студенты кафедры теории и методики МГАФК на мероприятие подобной тематики, не имея ограничений со стороны преподавателей, самостоятельно выбрали и успешно подготовили номера по мотивам «Мастера и Маргариты», «Евгения Онегина», «Алых парусов», «Алисы в стране чудес», «Красавицы и чудовища», «А зори здесь тихие» и стихотворения советского автора.

Аналогичный пример с подготовкой народного танца. Ведь этот процесс подразумевает под собой знакомство с некоторыми традициями, обычаями, хореографией и ее символизмом, музыкой, костюмами различных народов. И примеров тематических выступлений и положительного воспитательного воздействия на выступающих от них можно привести немало.

Подводя итог вышесказанному, нужно сказать, что воспитательная работа в вузах, в том числе спортивных и физкультурных, является очень важной. В решении ее задач активно помогают представители спортивных гимнастических дисциплин, участвуя в спортивно-зрелищных мероприятиях с показательными номерами. Причем эти выступления оказывают воспитательное воздействие и на зрителей, и на самих гимнастов и гимнасток.

Библиографический список:

1. Биндусов, Е.Е. Влияние формирования композиций спортивно-гимнастических шоу программ на их зрелищность / Е.Е. Биндусов, Е.А. Янкина, Е.Н. Крикун // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. - №4 (206). Часть 1. – С.29-34.

2. Биндусов, Е.Е. Опыт использования цифровых инструментов в преподавании профильной гимнастической дисциплины студентам спортивного вуза / Е.Е. Биндусов, Е.Н. Крикун, В.С. Перетокина, Е.А. Янкина / Культура физическая и здоровье. – 2022. - №3 (83). – С.58-62.

3. Кудашов, В.Ф. Факторы зрелищности показательных спортивных выступлений / Кудашов В.Ф., Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н. // Известия ТулГУ. Спорт. – 2018. - №1. – С.149-156.

4. Макаренко, В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. – Челябинск академия», 2019 – 75 с.

5. Наталевич, Л. Показательные выступления как важная часть учебно-воспитательного процесса [Электронный ресурс] – URL: <https://pandia.ru/text/80/466/54542.php> (дата обращения: 28.02.2023).

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d6/ (дата обращения: 28.02.2023).

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 28.02.2023).

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

*Яшин С.В., кандидат юридических наук, s@gorelovv.ru ,
Григорьева О.В., s@gorelovv.ru,
Горелов С.А. кандидат психологических наук, s@gorelovv.ru,
Колибедин А.В., сотрудник факультета подготовки сотрудников для
следственных подразделений s@gorelovv.ru,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Россия, Санкт-Петербург*

Аннотация: Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России является одной из важнейших их самостоятельных учебных дисциплин, важным составляющим хорошей профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Этот предмет выполняет ряд важных задач для хорошего развития курсантов и слушателей, таких как оздоровительные процессы, образовательные функции, выработку дисциплины и закалку характера будущего сотрудника, что немало важно при выполнении служебных задач, данная дисциплина подготавливает курсантов и слушателей к дальнейшему обеспечению общественного порядка, успешному предотвращению преступлений и правонарушений без использования специальных средств и огнестрельного оружия, так же готовит будущих сотрудников к выполнению своих обязанностей в особых условиях.

Свои функции, такие как воспитательные, развивающие, образовательные, предмет физическая подготовка лучше всего обеспечивает в специальной системе обучения. Данная дисциплина предусматривает собой не только грамотное развитие здоровья, двигательных умений у курсантов и слушателей, а также предусматривает обучение будущих сотрудников в экстремальных условиях несения службы, когда у сотрудника нет с собой или нет возможности использовать специальные средства или огнестрельное оружие, данная дисциплина учит тому, как можно использовать мускульную силу в соответствии с законом чтобы предотвратить совершение противоправных действий и преступлений.

Самой главной целью данного предмета является подготовка курсантов и слушателей учреждений МВД России к несению службы, формирование здоровых, физически сильных и развитых специалистов, которые будут обучены всем боевым приемам борьбы, использованию спец средств и мускульной силы в предотвращении преступлений и иных правонарушений, так же развитие моральных, волевых, психологических качеств будущих сотрудников полиции.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, особые условия, боевые приемы борьбы, курсанты.

THE CONTENT AND STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO PERFORM OPERATIONAL AND SERVICE TASKS IN SPECIAL CONDITIONS

*Yashin S.V., PhD, s@gorelovv.ru ,
Grigorieva O.V., s@gorelovv.ru,
Gorelov S.A., PhD, s@gorelovv.ru,
Kolibedin A.V., Member of the Investigative Training Faculty,*

Annotation. Physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation is one of their most important independent academic disciplines, an important component of good professional training of future officers of internal affairs bodies of the Russian Federation. This subject performs a number of important tasks for the good development of cadets and listeners, such as recreational processes, educational functions, development of discipline and hardening the character of the future employee, which is important in the performance of official duties, this discipline prepares cadets and listeners for further ensuring public order, the successful prevention of crimes and offenses without the use of special means and firearms, also prepares future officers to perform their duties. Its functions, such as educational, developmental, educational, the subject of physical training is best provided in a special system of training. This discipline provides not only the proper development of health and motor skills for cadets and trainees, but also teaches future officers in extreme conditions of duty when the officer is not carrying or not able to use special equipment or firearms, the discipline teaches how to use muscular strength in accordance with the law to prevent the commission of unlawful acts and crimes. The main purpose of this course is to prepare cadets and students of the institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for service, the formation of healthy, physically strong and developed professionals who will be trained in all combat fighting techniques, the use of special means and muscle power in the prevention of crimes and other offenses, as well as the development of moral, willful, psychological qualities of future police officers.

Keywords: police officers, physical training, special conditions, combat fighting techniques, cadets.

Введение. В образовательных организациях МВД России обучение такой дисциплине, «Физическая подготовка» построено на грамотном усвоении приемов рукопашного боя, или же боевых приемов борьбы, которые должен знать каждый курсант и слушатель за период своего обучения в данной образовательной организации, что в дальнейшем позволит ему профессионально выполнять свои служебные задачи по противодействию нарушителям, предотвратить преступления и иные правонарушения.

В соответствии с Федеральным Законом «О полиции» от 7 февраля 2011 года (статья 20, глава 5), сотрудник полиции имеет такое право, как применение физической силы в отношении правонарушителей. Но в тоже время в другой статье этого же закона (19) говорится о том, что сотрудник полиции при применении физической силы должен учитывать ситуацию, характер и степень общественной опасности лица, совершающего преступление или иное правонарушение, так же сотрудник полиции обязан всегда стараться минимизировать любой ущерб.

Сотруднику полиции всегда важно помнить, что в любом случае ему нужно преследовать только одну цель - задержание преступника с меньшим ущербом.

В нынешнее время служба сотрудников полиции требует от себя большого количества требований к уровню профессиональной подготовленности сотрудников. Практика показывает, что для успешного выполнения служебных задач и служебных обязанностей сотруднику полиции нужно не только грамотно владеть знаниями Законов Российской Федерации, умением пользоваться огнестрельным оружием и специальными средствами, но так же и умело владеть боевыми приемами борьбы, быть хорошо развитым как в физическом плане, так и в моральном, что немало важно для сотрудника полиции, ведь за годы несения службы психика сотрудников полиции сильно подвергается так называемой профессиональной деформации.

Современный этап реформирования правоохранительных органов Российской Федерации предъявляет собой новые требования к офицерским кадрам, организации, содержанию и методике их профессиональной подготовки. Повседневная деятельность сотрудников МВД должна отличаться целеустремленностью, организованностью, высоким мастерством, способностью творчески решать поставленные задачи.

Проблема подготовки гармонично развитых сотрудников полиции является объектом постоянного внимания. Особую значимость она приобрела в последние годы, в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участившимся применением правонарушителями современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия.

Поэтому немало важным направлением данной дисциплины в отношении курсантов и слушателей является грамотное обучение физическим качествам и умениям, чтобы потом уже на практике при выполнении служебных задач правильно противостоять, задерживать преступников, умело обороняться от холодного и огнестрельного оружия, ведь у преступников на данный момент есть свободный доступ к получению данного вида оружия через всемирную паутину под названием Интернет. Для формирования этих навыков нужно иметь достаточно разностороннюю программу подготовки курсантов и слушателей, включающую в себя не только физические упражнения, боевые приемы борьбы, но и способы защиты себя или другого лица от холодного или огнестрельного оружия, применение специальных средств и способы защиты от этих же специальных средств.

Вывод. Таким образом, подводя итоги можно сказать, что наше общество постоянно нуждается в высококвалифицированных профессионалах, которые смогут защитить их законные права и интересы, имущество, и конечно же самое главное это жизнь от преступных посягательств и иных противоправных действий, поэтому физическая подготовка в университетах МВД России в совокупности с другими немало важными предметами развивает по-настоящему разносторонне-профессионального сотрудника полиции, который сможет действовать не только в экстремальных условиях, но и в особых условиях где опасность вырастает в разы. Кафедра физической подготовки и спорта выступает в качестве учебной единицы, позволяющей создать необходимые условия для развития и совершенствования индивидуальных физических качеств и умений курсантов

Обучение в области физической подготовки осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: сознанием, деятельностью, ясностью, последовательностью, непрерывностью и доступностью.

Важную роль в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России играют методы обучения, которые определяют способы передачи преподавателем знаний и умений обучающимся.

Библиографический список:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 01.07.2020 N 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ, 01.07.2020, N 31, ст. 4398.

2. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 29.07.2017) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.

3. Тактико-специальная подготовка: курс лекций: в 2-х ч. Ч. 2 / авт. кол.: Р.В. Павленков [и др.]; под ред. С.А. Осипова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2019. – 235 с.

4. Григорьева О. В., Горелов С. А., Жайлов А. А. Основные деструктивные процессы, влияющие на работу сотрудников полиции органов внутренних дел России, и

пути их решения в профессиональном образовании/ О. В. Григорьева, С. А. Горелов, А. А. Жайлов// Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки (Могилев, 20-21 ноября 2020 г.): тезисы докладов – Волгоград – С. 122-126.

5. Горелов С. А., Григорьева О. В. Внедрение современных информационных систем и технологий в сфере обеспечения экономической безопасности прав собственности в субъектах Российской Федерации/ С. А. Горелов, О. В. Григорьева//Правоохранительная деятельность органов внутренних дел в контексте современных научных исследований (Санкт-Петербург, 06 декабря 2019 г.): тезисы докладов – Санкт-Петербург - С.32-34.

6. Горелов С.А., Григорьева О. В. Интегративный подход при проведении практических занятий с применением специального оборудования в рамках профессионального образования/ С.А. Горелов, О. В. Григорьева// Педагогика и психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: интеграция теории и практики (Санкт-Петербург, 31 октября 2019 г.): тезисы докладов – Санкт-Петербург – С.110-112.

7. Горелов С. А., Григорьева О. В. Прогрессивные технологические средства обеспечения оперативно-розыскной деятельности в сфере обеспечения экономической безопасности в субъектах Российской Федерации/ С. А. Горелов, О. В. Григорьева// Актуальные проблемы теории и практики оперативно-розыскной деятельности (Санкт-Петербург, 28 ноября 2019 г.): тезисы докладов – Санкт-Петербург – С.65-69.

8. Горелов С.А., Григорьева О.В. О некоторых вопросах использования теории переноса в процессе подготовки курсантов образовательных организаций МВД России/ С.А. Горелов, О.В. Григорьева// Актуальные вопросы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников в органах внутренних дел (Волгодонск, 27 сентября 2019 г.): тезисы докладов – Волгодонск – С. 23-27.

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

*Баранов Д.Н., студент, wonderdenis720@gmail.com,
Кабирова Ю.Р., студент,
Электротехнический факультет,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург,*

Аннотация. В статье определены аспекты применения информационных технологий в тренировочном процессе, в соревновательной деятельности и обработка этих данных в таком быстром и динамичном виде спорта как волейбол. Доказана эффективность применения данных технологий и позитивная динамика тактической подготовки спортсменов. Обработанные данные могут быть использованы тренерским штабом не только после окончания игры, но и в режиме реального времени. Статистические данные мгновенно обрабатываются и дают возможность тренерам поменять тактику игры и вносить коррективы немедленно, что положительно влияет на результат всего соревнования.

Ключевые слова: волейбол, информационные технологии, статистика игры, тактическая подготовка, тренировочный процесс.

APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS

*Baranov D.N., student, wonderdenis720@gmail.com,
Kabirova Yu.R., student
Faculty of Electrical Engineering,
Ural State University of Communications,
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. The article defines aspects of the use of information technologies in the training process, in competitive activities and the processing of these data in such a fast and dynamic sport as volleyball. The effectiveness of the use of these technologies and the positive dynamics of the tactical training of athletes have been proven. The processed data can be used by the coaching staff not only after the end of the game, but also in real time. Statistical data is instantly processed and allows coaches to change game tactics and make adjustments immediately, which positively affects the result of the entire competition.

Keywords: volleyball, information technology, game statistics, tactical training, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Технологический прогресс касается всех аспектов жизнедеятельности человека. И спорт также не стал исключением. Ведь существующие виды практик не способны удовлетворить современные требования к спортсменам. Также не стоит забывать и о том, что информационные технологии позволяют собирать и анализировать огромный объём информации, что позволяет существенно ускорить любой процесс жизнедеятельности человека [2].

Нам известно, что современные информационные технологии (ИТ) окружили нас во всех сферах социума и такое направление как физическая культура и спорт также активно применяет все инновации в этой отрасли. Ученые в области инноваций не

являются специалистами в сфере физкультуры и спорта, им необходимо постоянно обмениваться опытом работы и внедрять совместные проекты во многих направлениях спорта высоких достижений.

Данные вычислительной и телекоммуникационной техники позволяют оптимизировать процесс подготовки, автоматически анализировать поступившую информацию в режиме реального времени соревновательную деятельность спортсменов разного уровня мастерства. Введение ИТ в область спорта можно разделить на несколько аспектов: учебно-тренировочные занятия с популярными приложениями, исследования в области науки и медицинское обеспечение ФКиС, организация и проведение международных спортивных праздников и соревнований, обучение менеджеров в области ФКиС [1].

В спорте ИТ позволяют анализировать и отслеживать такие события, как траектория движения или поддержание равновесия при формировании двигательных навыков и умений, а также моделирование различных ситуаций с помощью виртуальной реальности. Кроме этого существует регистрация таких показаний, как пульс, скорость, разгон, дистанция для анализа работы спортсмена в on-line режиме. Использование подобных средств сильно связано с понятием пиковой работоспособности и относится как к тренировочному процессу, так и медико-биологической поддержке деятельности спортсмена, что позволяет более эффективно собирать данные и разрабатывать более продуктивные методики и упражнения [3].

Также информационные технологии позволяют гораздо лучше проводить обучающую и научно-исследовательскую деятельность, поэтому на сегодняшний день информация воспринимается, как важнейший ресурс, как полезные ископаемые, нефть или газ. Внедрение ИТ имеет важное значение, поскольку позволяет более продуктивно собирать, накапливать, передавать и обрабатывать информацию. Инструментами информационных технологий являются различные программное обеспечение такое как: текстовые процессоры, издательские системы, системы управления базами данных, электронные таблицы и календари, и информационные системы функционального назначения. Все эти средства позволяют существенно оптимизировать обучающую и научно-исследовательскую деятельность в спорте.

Рассмотрим пример внедрения информационных технологий на таком виде спорта, как волейбол. Волейбол, это очень быстрая игра, в ней происходит частая смена защитных и атакующих действий. Можно проследить все аспекты этой игры: подача мяча, приём, передачи, удар, блок, приём нападающего удара и т. д. Эффективность тренировочного процесса зависит во многом от их организации, где важную роль играет использования инвентаря и оборудования.

Для успешного развития спортсмена не достаточно только сетки и мяча, здесь необходимы еще и другие технические средства, к которым можно отнести статистику игр и видеозапись игровых моментов. Современная статистика - это не только цифры, а цифры, которые связаны синхронностью с видео. Направление подач или атак, приём с того или иного типа подачи, направление паса в зоны связующим игроком – всё это определяет статистика, которая помогает разобрать как игру отдельного волейболиста, так и всей команды. Спортсмены, в свою очередь могут посмотреть свою игру со стороны и проанализировать ее. А тренеры на основе статистики смогут улучшить методики упражнений, для развития более слабых аспектов игры. Игроки просматривают ключевые видеонарезки, получают статистические отчеты, которые должны изучить до матча. Это установки, выраженные в графическо-цифровом виде.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрим карту подач на рисунке 1. Например: Егор К. активно подает – 53% в шестую зону, 37% – в пятую и 10% – в первую. Данные статистики показывают

направление подач в слабейшие стыки определенных зон. «У» в схематичном отчете фиксирует вероятность попадания укороченной подачи.

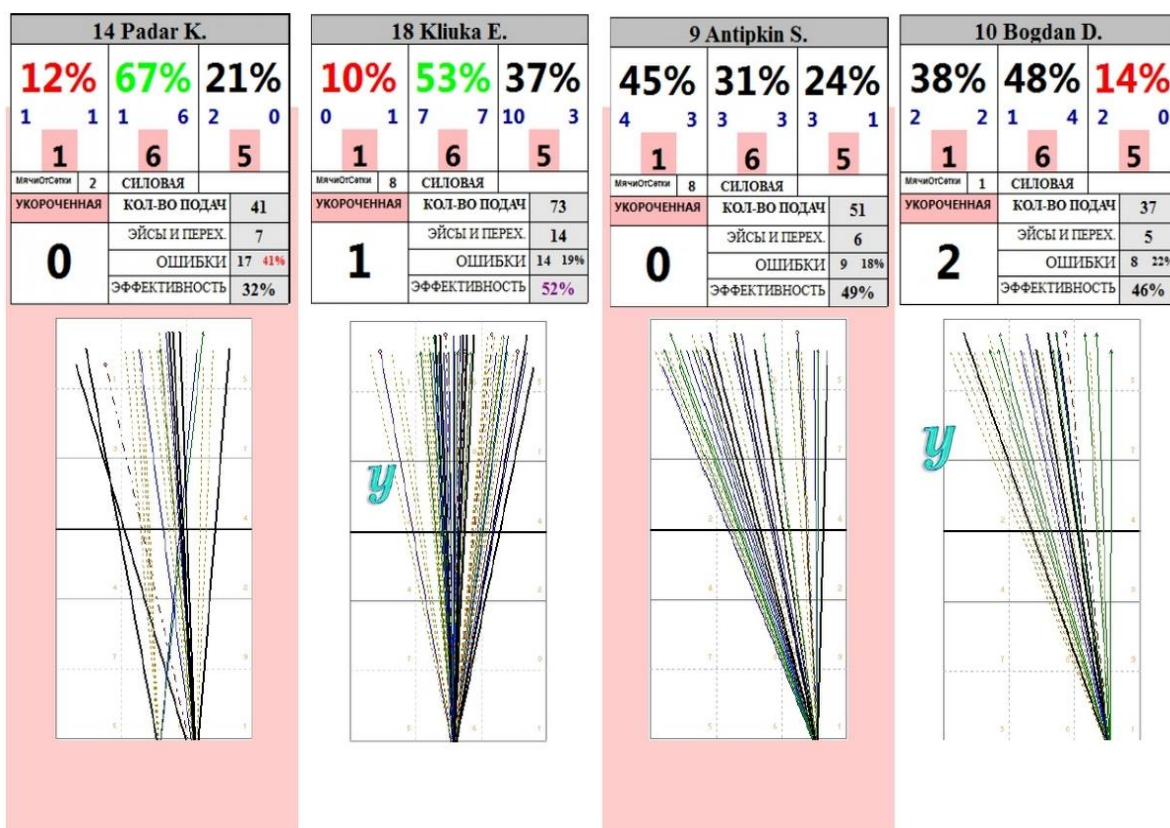


Рис.1 - Карта подач в статистическом отчете

Красные, зеленые и черные цвета фиксируют «Асе» (эйс) – подачи, некачественные приемы мяча и прочие ошибки. Максимально эффективная подача и ее направление, по утверждению статистиков, это залог успешного результата, поэтому тренеры-преподаватели уделяют этой информации особое внимание. Также тренерский штаб внимательно изучает и готовит для игроков с разным амплуа «контрнаступление» в зависимости от данных соперника, куда входят и направление подач, нападающих ударов, действий блокирующих игроков и игровых действий связующего игрока в зависимости от расстановки игроков на игровом поле. Разбор связующего игрока укладывается в те же графическо-цифровые схемы, выполняется тщательный разбор перед каждой игрой: распределение передач после выхода из каждой зоны, передача со знака и минуса, которые разбирают объемы загрузки зон, нападающих в этих зонах и направления атак, на этом основании формируется блок и защита команды в каждой расстановке.

На рис.2 классический разбор связующего игрока на отрезке всего в один матч. При выходе из первой зоны Р1 данный игрок отдавал 37% передач в четвёртую зону, и его эффективность атак составила 57%. «Рире» - пайп и «Первый темп» он играл одинаково и синие цифры, в данном случае, означают фактическое количество передач, а в расстановке Р6 связующий успешно играл первым темпом.

Также видеонализ является помощником и в судействе. Ведь волейбол, это очень резкая и быстрая игра, то судья не всегда может зафиксировать точку попадания мяча, заступ линии или касание сетки. Система видеоповторов игровых моментов позволяет более объективно принимать решения по ходу игры, что позволит улучшить качество игры и судейства в частности.

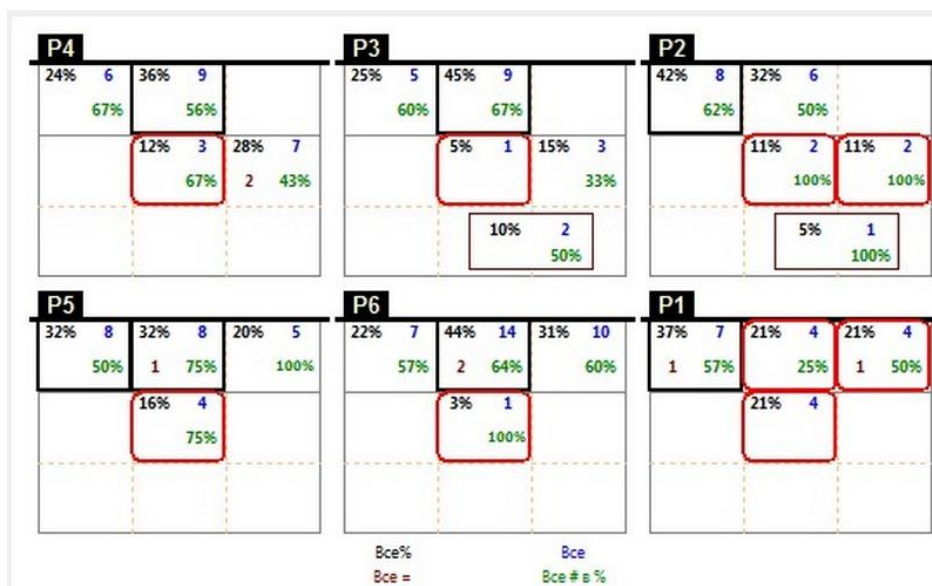


Рис.2. Карта передач связующего игрока в разных расстановках

ВЫВОДЫ

Развитие ИТ помогает развитию волейбола, также позволяет совершенствовать технические навыки спортсменов. Такая опция как видеозапись спорных игровых моментов помогает не только зрителям и участникам соревнований, но и судейской бригаде зафиксировать детально каждый момент игры. С их помощью судейская коллегия может объективно осуществлять судейство игры и допускать меньше ошибок человеческого фактора, это позволяет прийти к качественному улучшению профессионального волейбола.

На основании всего вышесказанного, можно сказать, что внедрение и дальнейшее совершенствование информационных технологий позволяет объективно оценивать состояние спортсменов, тренерам помогает в разработке специальных комплексов упражнений и это способствует успешному развитию и самого спортсмена и волейбола в частности. Также данная система позволяет судьям решать спорные моменты более объективно, это предотвращает судейский коллектив от принятия неверных решений. Поэтому внедрение и развитие информационных технологий в спорте является очень важной задачей для более успешного развития профессиональных спортсменов. Так как совокупность старых методик и новейших современных технологий могут способствовать эффективному развитию всех видов спорта.

Библиографический список:

1. Мишнева С.Д. Влияние информационных технологий на физическую культуру и спорт / С.Д. Мишнева // Сборник: Инноватика в современном образовании: от идеи до практики: Международной научно-практической конференции. Ярославский филиал ПГУПС. – 2021. – С. 115-117.
2. Мишнева С.Д. Значимость информационных технологий в образовательном процессе / С.Д. Мишнева // С-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. 2021. - № 2(192). - С. 206-209 ISSN 1994-4683
3. Таскин Р.И. Использование современных информационных технологий в спорте / Р.И. Таскин, С.Д. Мишнева, И.М. Симонова // В сборнике: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы IV международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 27 февраля 2015 г. ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2015.- С. 127-130.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Кульмячева К. В., студент, kulmycheva100@gmail.com

*Научный руководитель: Баченина Е. А., старший преподаватель,
bachenina.elena@mail.ru*

*Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Россия, Республика Татарстан, Казань*

Аннотация: Данная статья содержит материал по проблемам и перспективам физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, основанный на изучении всевозможных информационных источниках. Рассмотрены современные основы, которые имеют положительные, а также и отрицательные характеристики, активно используемые в образовательных учреждениях на сегодняшний день. Перечислен перечень возможностей, благодаря новым, более улучшенным, методикам преподавания. Приведены различные трудности, с которыми сталкиваются обучающиеся и преподаватели как средних, так и высших образовательных учреждений. Проведен анализ способов решения проблем и развития перспектив в преподавании и обучении физической культуры и спорта. Результаты исследования, полученные путем заключений в данной научной работе, могут быть полезны для дальнейшего использования с целью развития преподавательской деятельности.

Ключевые слова: информационные технологии, образование, перспективы обучения, проблемы обучения, программные средства, тренировки, физическая культура, электронные учебные пособия.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PROBLEMS AND PROSPECTS

Kulmyacheva K. V., student, kulmycheva100@gmail.com

Scientific supervisor: Bachenina E. A., senior lecturer, bachenina.elena@mail.ru

*Kazan State University of Architecture and Civil Engineering,
Russia, Republic of Tatarstan, Kazan*

Abstract: This article contains material on the problems and prospects of physical culture and sports in educational institutions, based on the study of various information sources. The modern foundations, which have positive as well as negative characteristics, are actively used in educational institutions today, are considered. A list of opportunities is listed, thanks to new, more improved teaching methods. Various difficulties faced by students and teachers of both secondary and higher educational institutions are presented. The analysis of ways to solve problems and develop prospects in the teaching and training of physical culture and sports is carried out. The results of the research obtained by the conclusions in this scientific work can be useful for further use in order to develop teaching activities.

Key words: education, electronic textbooks, information technologies, learning problems, learning

На сегодняшний день программа обучения физической культуры представляет собой целостный учебно-воспитательный процесс, результатами которого является в первую очередь улучшенная физическая подготовка учащихся. Но также следует учитывать, что и для образовательных учреждений такой подход открывает ряд возможностей: в преподавании данного предмета создаются и модернизируются учебные программы, методики, программные средства; реализуется открытие

дополнительных спортивных секций, проведение различных физкультурных состязаний и мероприятий. Изучая саму основу или же идею преподавания данного предмета, возникает потребность в повышении качества учебной подготовки и исключения возникших тех или иных проблем.

Актуальность статьи заключается в том, что низкая активная деятельность и неэффективное физическое воспитание детей и подростков приводит к нарушенному состоянию здоровья. Поэтому идея улучшения учебной методики требует более детального и внимательного подхода для последующего развития в этой сфере и исключения ошибок. Заинтересованность в этом вопросе позволяет преобразовать обучение и сделать его как можно более многофункциональным и полезным в наши дни.

Целью научной работы является изучение структуры преподавания и обучения, прошлых ошибок органов министерства образования, информационных технологий и программных продуктов, анализ их применения, что приведет к разбору как проблем, так и преимуществ в подобной системе образования. Необходимо рассмотреть перспективы, повышающие качества учебной подготовки, и всевозможные возникшие затруднения.

Методы исследования в данной статье представляют собой в первую очередь сбор необходимой информации с электронных ресурсов, а именно: опубликованные в сеть Интернет научные статьи. Уже только после обработки и анализа полученных знаний, в совокупности с рассуждениями автора статьи, приводятся заключения по теме научной работы.

Методикой же исследования как раз являются, выше отмеченные, анализ, классификация, обобщение, а также синтез приобретенных сведений. Всё это соотносят к теоретическим методам исследования. Положительный фактор использования подобных методов заключается в их универсальности и систематизации данных.

Учебно-воспитательный процесс является органическим единством процессов обучения, воспитания и развития. Его сущность заключена в передаче педагогами социального опыта и его усвоения воспитуемыми посредством взаимодействия обеих сторон. [1]

Как указывалось выше, в данном процессе важными аспектами являются обучение и воспитание, которые имеют собственную уникальную структуру, основывающуюся на замысле точного развития физической подготовки учащихся школ и высших учебных заведений. Исходя из этого, в целостной программе выделяют два основных процесса, а именно: преподавание и учение. Но несмотря на то, что имеется данное разделение, обе стороны считают важным добиться успеха в разборе учебной информации и ее воспроизведения на практике. Следовательно, ученики и преподаватели имеют обще поставленную задачу, выполнение которой зависит от каждого из них.

Хоть преподавание в образовательных учреждениях и систематизировано, но это не исключает возникновения проблем, приводящих к нарушению структурности и малоэффективным результатам.

Как сообщают информационные источники, актуальной проблемой в современной школе является обеспечение безопасности спортсооружений и выполнение надлежащим образом правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях. Имеющиеся спортивные сооружения большинства общеобразовательных учреждений области введены в эксплуатацию очень давно и требуют проведения работ по реконструкции и капитальному ремонту. [2]

Данные наблюдения указывают на то, что в улучшении качества образования пока еще не достигнуты необходимые результаты, отрицательно влияющие на сам

учебный процесс. На фоне этого у общества возникает понятие того, что введение новообразований в систему образования становится затруднительным.

Помимо отсутствия современного оборудования и спортивных комплексов, следует уделить внимание и целостности обучения. С развитием образа жизни людей сменяются необходимые требования для поддержания стабильного существования. Учитывая данный факт, можно подойти к заключению, что и сами требования школьной программы, ранее рассчитанные для иной обстановки и условий жизни, утратили свою эффективность. Программы подготовки, а также информативность учебников запрашивают нововведения, которые способны смягчить возникшие затруднения и проблемы. Даже факт увеличения часов занятий по другим предметам в средних и высших образовательных учреждениях сводит к тому, что изменения в программе представляют собой важное составляющее. Также подмечают, что несмотря на имеющиеся уже ограниченные ресурсы, их нерациональное использование ухудшает положение в целом.

На данный момент оценка образования производится по существующим внутренним критериям. К большому сожалению, ни министерство здравоохранения, ни общество, ни органы управления образования не берут в счет конкретно оценку качества и состояния здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, а также полноценность получения их физического развития. На некоторых основаниях было замечено, что решения, принятые органами центральной власти, зачастую заключены без совместного обсуждения вопроса и имеют некоторые расхождения. Для более точного понимания ситуации, связанной с нарушением координации работы организаций, можно обратить внимание на сегмент экономии средств.

Постановления о необходимости уменьшения энергопотребления и рационализацию образовательной сети должны обеспечить повышение качества образования и эффективности использования бюджетных средств. Но, как показывает опыт, эти решения могут иметь последствия, противоположные ожидаемым. Таким «нежелательным» следствием уже является сокращение сети дошкольных учреждений в ответ на падение рождаемости и другие, демографические и социально-экономические факторы во многих регионах; теперь существует угроза сокращения сети общеобразовательных школ. [3]

В советских школах предполагалось, что на теоретические основы и рекомендации выделялось около 10 минут в начале урока. Но данное положение зачастую игнорировалось, лишь из-за отсутствия времени и скорости образовательной программы (примером тому служит список сдачи необходимых нормативов учениками). Даже в ходе олимпиадного тестирования этого предмета встречались вопросы по биологии, анатомии, физиологии и медицине, что значительно сокращало вопросы, относящиеся именно к физической культуре.

Некоторое время назад Российская академия образования разработала проект Концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации и вынесла его на всеобщее обсуждение. [4]

Производя анализ документа выяснилось, что, помимо наличия нарушения норм составления текста, отсутствовала система путей решения поставленных задач, к которым относилась модернизация качества содержания и технологий в обучении. Требовалась четко поставленная цель и ряд необходимых для выполнения задач, предполагаемый результат и конкретный подход, в соответствии с ФГОС.

В 2001 году образовалось создание документов, которые были вполне способны для того времени определить основные направления общей программы образования. На основе данного документа в 2011 году были введены новопроизведенные стандарты, закрепленные в дальнейшем федеральным государственным образованием.

Данное изменение привело к переменам в поставленных целях и результатах образования. Произошло создание иных методик преподавания и образовательных подходов, что значительно превознесло положительное влияние на структуру самого предмета.

Одной из главных перспектив в настоящее время является использование и применение информационных технологий в преподавании физической культуры. Такой подход в образовательной системе позволяет внести в нее действенные преобразования. Это отражается на подготовке учащихся исключительно положительными факторами. Не менее важными составляющими, сопровождающие подобного рода преподавание, являются комфорт и удобство во время получения информации и проведения практических занятий. За счет наличия определенных программных средств появляется возможность проводить тестирования и опросы, по которым в дальнейшем создается статистика, отраженная на графических показателях с результатами. Программные продукты как раз и содержат в себе задачу повышения эффективности и удобства во время занятий. К подобным информационным технологиям соотносят программные комплексы, с помощью которых автоматизируется ввод информации и моментально вычисляются биохимические параметры учеников и студентов. Уже по ним в скором времени создаются специализированные программы тренировок, учитывающие всевозможные хронические или приобретенные заболевания. Так, например, используются тензоплатформы и электромагнитография для составления перечня необходимой информации.

Информационные программы способны задать план тренировочного процесса для повышения его качества. Определяются средства и методы тренировок, приводятся видеоматериалы для их выполнения с описанием положительных влияний на тело и здоровье тренирующегося. Так, например, тяжелоатлеты и бегуны на определенные дистанции используют подобные экспертные системы для собственной физической подготовки. Также IT-технологии используются в качестве хранения необходимой информации, которой бывает достаточно много, для олимпийских игр и иных соревновательных мероприятий. Это также помогает вести систематизированный отчет и не потерять нужные результаты. Обработка результатов облегчается за счет наличия программных продуктов. Одним из таких программ является Dartfish, используемая на различных чемпионатах. Служит неким видео анализом своего рода в спортивной, преподавательской и медицинской сферах деятельности. [5]

С недавнего времени в высших и средних образовательных учреждениях появилось подразделение обучающихся на специальные группы. Примером может служить группа студентов какого-либо университета. Так, собираются данные по состоянию здоровья каждого из студентов, с учетом хронических или приобретенных заболеваний. Вместе с этим преподаватели создают индивидуальный комплекс занятий, который не вредит, а улучшает самочувствие учащихся. Подобного рода занятия можно связать с лечебной физической культурой (ЛФК).

Вместе с тем происходит развитие проведения различных соревновательных мероприятий, образуется все больше вне учебных спортивных секций, что характеризуется широким выбором того или иного вида спорта.

И конечно же, не стоит забывать о современных новшествах. К примеру, строительство новых спортивных комплексов, некоторые из них взаимосвязаны с образовательными учреждениями. Но к сожалению, этот процесс протекает постепенно, и, как говорилось выше, до сих пор существуют некоторые ограничения. Однако, несмотря на это, замечен значительный прогресс, связанный с развитием проведения именно масштабных организационных и социально-экономических мероприятий.

Теперь обратимся к результатам исследования. Лучшим способом для закрепления материала будет обозначение полученных сведений в кратком перечне возможных проблем и перспектив.

Итак, к проблемам в процессе обучения по предмету физическая культура относятся:

1. Ограничение денежных ресурсов государством;
2. Отсутствие современного оборудования и спортивных комплексов;
3. Устаревшие программные структуры подготовки;
4. Преобладание старых учебных материалов;
5. Сокращение учебных часов, выделенные на предмет физической культуры;
6. Введение недействительных программных проектов;

Перспективы же заключаются в следующем:

1. Введение в 2011 году новых стандартов органами государственной власти;
2. Создание усовершенствованных программ подготовки;
3. Использование информационных технологий, направленных на качество подхода для улучшения и поддержания состояния здоровья обучающихся;
4. Наличие специальных (по медицинским показателям) групп;
5. Рост масштаба соревновательных мероприятий и постепенное обновление строительных объектов (школ, университетов и т.д.);

В заключение научной статьи необходимо указать выводы, основанные на результатах исследования. Стоит заметить, что с каждым годом понижается возникновение трудностей, связанных с обучением в различного рода образовательных учреждениях. Сокращается число строительных зданий и сооружений, не пригодных для комфортного использования. Преподаватели всё чаще ссылаются на новые учебники и электронные ресурсы, необходимые для введения новой структуры образования. В том числе, органы государственной власти не перестают анализировать ситуацию, характеризующую состояние и развитие преподавания такого учебного предмета, как физическая культура. В кругу обучающихся растёт число человек, участвующих во вне учебной спортивной деятельности. Развитие методов и подходов медицины также является важным фактором. Профессиональная подготовка учителей становится более качественной, что снова говорит о положительном влиянии. Всё это направлено на борьбу с возникшими проблемами в обучении, что не может быть не замечено.

Библиографический список:

1. Курсовая работа на тему: «особенности подготовки и проведения урока физической культуры в школе» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/kurovaya-rabota-na-temu-osobennosti-podgotovki-i-provedeniya-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-shkole-1002650.html>

2. Проблемы и перспективы преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/problems-i-perspektivi-prepodavaniya-predmeta-fizicheskaya-kultura-v-obsheobrazovatelnom-uchrezhdenii-1025048.html>

3. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина. — Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 108-110.

4. Тихонов А. М., Кечкин Д. Д., Полякова Т.А. – Текст научной статьи «Физическая культура: проблемы и перспективы».

5. Баченина Е. А., Кульмячева К. В. «Инновационные методы и ИТ-технологии в системе спортивной подготовки, и при проведении занятий по физической культуре и спорту в ВУЗе.» — Текст.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА

*Булатов М.С., студент , ikaliuta@mail.ru,
Электротехнический факультет
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Аннотация. Лыжный спорт является популярным и прогрессивным видом активного образа жизни студентов, положительно влияющим на их здоровье и физическое развитие. В статье рассмотрены проблемы, связанные с развитием лыжного спорта в вузах Свердловской области, приведены рекомендации для привлечения студентов к занятиям этим видом спорта.

Ключевые слова: вуз, лыжный спорт, студенты, тренировочный процесс.

PROBLEMS OF STUDENT SKIING DEVELOPMENT

*Bylatov M.S., student
Faculty of Electrical Engineering, ikaliuta@mail.ru,
Ural State University of Communications,
Yekaterinburg, Russian Federation*

Abstract. Skiing is a popular and progressive type of active lifestyle for students, which has a positive effect on their health and physical development. The article discusses a number of problems for skiing in the universities of the Sverdlovsk region, provides recommendations in order to attract students to this sport.

Keywords: university, skiing, students, training process.

ВВЕДЕНИЕ

В связи с развитием технологий и их массовым потреблением, студенты все чаще подвергаются стрессу и чрезмерным эмоциональным нагрузкам во время учебной деятельности. Активная учебная и научная деятельность студентов высших учебных заведений способствует их переутомлению и моральному истощению. Существует множество решений данной проблемы, одним из которых является широкое внедрение и распространение спорта среди студенческой молодежи. Важную роль в студенческой жизни играет активный образ жизни, с течением времени все более актуальным становится здоровый образ жизни, проводится пропаганда спорта, массовое пристрастие молодежи к вредным привычкам уходит на задний план. По статистике наиболее доступными видами спорта в вузах являются: легкая атлетика, фитнес, волейбол, баскетбол, футбол, пауэрлифтинг, настольный теннис. В большинстве высших учебных заведениях остро встает проблема занятий зимними видами спорта, такими, как хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки. Это связано с отсутствием специально оборудованных мест для занятий (корты, лыжные базы).

Доказано, что занятия лыжным спортом, как на профессиональном, так и на любительском уровне, оказывают положительное влияние на организм человека. Передвижения на лыжах активизируют обменные процессы организма, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают защитные реакции, улучшают пищеварительные системы, повышают работоспособность, развивают физические качества. Систематические занятия лыжным спортом оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние человека, на иммунитет к заболеваниям и эмоциональное состояние, лыжный спорт (ходьба и бег на лыжах), развивает все основные физические качества и улучшает функциональное состояние

человека. Свежий воздух, большая амплитуда движений, чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, благоприятно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы, положительно влияют на дыхательную систему, на центральную нервную систему, вестибулярный аппарат, в процессе занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц. Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л. воздуха за 1 мин., что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5-2 л [1].

Общим собранием членов общественной организации «Федерация лыжных гонок Свердловской области», от 16.10.18 года была принята программа, направленная на развитие этого вида спорта до 2022 года. Для популяризации занятий лыжными гонками и оснащения мест для занятий, в программе рассмотрены задачи, направленные на привлечение дополнительных финансовых средств из внебюджетных источников для материально-технического обеспечения занимающихся и на организацию и проведение областных, Всероссийских соревнований и физкультурных мероприятий по лыжным гонкам. Рассматривалось развитие не только официальных, но и любительских и массовых соревнований, с учетом уровня спортивной подготовки населения Свердловской области. Занятия этим видом спорта формируют интерес граждан, как популярному виду спортивных состязаний, увлекательной, полезной и доступной форме физической активности [2].

Федерация лыжных гонок Свердловской области выступает организатором большинства соревнований, ведется огромная работа по пропаганде и популяризации лыжных гонок среди населения, детей школьного возраста, студенческой молодежи.

Несмотря на строительство в населенных пунктах области лыжных баз, спортивная инфраструктура и материально-техническое оснащение именно для занятий лыжными гонками постепенно приходят в упадок. В большинстве высших учебных заведениях нет достаточного количества лыжных трасс, необходимого финансового обеспечения для приобретения спортивного инвентаря, организации тренировочной работы и выездов на соревнования. Одной из основных проблем в развитии студенческого лыжного спорта является отсутствие современных лыжных комплексов, лыжных стадионов и специально оборудованных трасс.

В Свердловской области молодое население области активно привлекается к участию в ежегодных массовых забегах, которые приобрели высокую популярность благодаря тому, что городские власти создавали благоприятные условия для осуществления данной спортивной деятельности. Например, для проведения массовых мероприятий, таких, как «Лыжня России», которая ежегодно проводится на хорошо оборудованных трассах и лыжных базах, администрация города Екатеринбурга обеспечивает всем участникам соревнований бесплатный проезд к местам их проведения в городском общественном транспорте, на месте проведения спортсменов ожидает горячее питание и увлекательная культурно-праздничная программа.

Хотелось бы отметить, что студентам вузов г. Екатеринбурга, желающим вести спортивный образ жизни и уделять время занятиям лыжным спортом, предоставляются льготы на использование некоторых лыжных трасс и инвентаря. Студенты имеют возможность заниматься на 10 специально оборудованных площадках: биатлонный комплекс УСБ «Динамо», лыжная трасса «Локомотив», ЦПКиО имени В.В. Маяковского, СОК «Калининец», СК «Уралмаш», парк-стадион «Химмаш», лыжная трасса «Химмаш», лыжная трасса «Динамо», спортивный клуб армии, лыжная трасса ЕМУП «ГТУ». Но, к сожалению, в высших учебных заведениях в связи с нехваткой средств на приобретение инвентаря и отсутствием мест для занятий лыжными гонками, снижается мотивация к занятиям этим популярным видом спорта, наблюдается снижение количества участников соревнований среди школ, средних специальных и высших учебных заведений.

В Екатеринбурге ведут свою работу 29 высших учебных заведений, 10 из них являются филиалами или представительствами иногородних вузов. При таком

количестве вузов, участие в Универсиаде Свердловской области за последние годы принимают участие только 9-10 женских и 10-12 мужских команд. Некоторые вузы принимают участие в соревнованиях не полными составами, только в личном зачете. Отсутствие студенческих команд по лыжным гонкам в ряде вузов города связано со спецификой учебного заведения (Екатеринбургский государственный театральный институт, Уральская государственная архитектурно-художественная академия, Екатеринбургская государственная консерватория и др.). Но, к сожалению, основной причиной неучастия в лыжных студенческих соревнованиях является отсутствие доступных мест для тренировочного процесса. В Свердловской области работают филиалы вузов в городах Каменск-Уральский, Полевской, Невьянск, Лесной. И только студенты филиала университета путей сообщения г. Нижнего Тагила несколько раз принимали участие в Универсиаде.

Значимая роль в формировании и учебно-тренировочном процессе студенческих команд отводится тренерам-преподавателям учебных заведений. У студентов нередко возникают проблемы для выезда на лыжные базы или за город, связанные с большой учебной нагрузкой. Гораздо проще подготовить команды к соревнованиям тем вузам, куда поступают ребята из ДЮСШ (например, РГППУ, УрФУ, УрГПУ, УрГУФК), имеющие разряды, желающие в будущем связать свою жизнь со спортом, став тренерами по лыжным гонкам. Буквально в нескольких вузах Екатеринбурга, таких, как Уральский юридический институт МВД России, Уральский государственный лесотехнический университет, имеются необходимые условия для учебно-тренировочных занятий сборных студенческих команд по лыжным гонкам. Многие вузы вынуждены арендовать лыжные базы, выезжать за пределы города, чтобы подготовить команды к участию в соревнованиях.

ВЫВОД

Лыжные гонки в Свердловской области – это один из самых популярных и доступных видов спорта. Для лыжных прогулок желающие имеют возможность выезжать на лыжные базы в городе и близлежащие населенные пункты, пользоваться инвентарем, взятым в прокат. Студенческий спорт – это важнейший аспект человеческой жизни. Считаем необходимым активнее развивать студенческий лыжный спорт, с этой целью создавать условия для занятий студентов лыжными гонками, больше средств использовать для строительства доступных для вузов города инфраструктурных объектов и приобретения необходимого инвентаря.

Библиографический список:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов вузов; под ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2013.
2. <https://docplayer.com/27365147-Programma-razvitiya-lyzhnyh-gonok-v-sverdlovskoy-oblasti-na-gody.html> [Электронный ресурс] (дата обращения: 24.03.2022)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

*Гречишников Р.А., студент, rrap1988@mail.ru
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. В работе представлена проблема снижения физической активности молодежи в современных условиях информатизации образования. Описана современная технология виртуальной реальности, позволяющая повысить

результативность тренировочного процесса, как по времени, так и по качеству достигнутых эффектов. На примере личного опыта показано положительное воздействие представленной технологии на повышение двигательной активности в условиях самостоятельных занятий.

Ключевые слова: виртуальная реальность, двигательная активность, здоровье, информатизация образования.

MODERN TECHNOLOGIES IN INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE

*Grechishnikov R.A., student, ppap1988@mail.ru
The Ural State University of Railway Transport,
Russian, Yekaterinburg*

Abstract. The paper presents the problem of reducing the physical activity of young people in modern conditions of informatization of education. The modern technology of virtual reality is described, which allows to increase the effectiveness of the training process, both in terms of time and the quality of the effects achieved. On the example of personal experience, the positive impact of the presented technology on increasing motor activity in conditions of self-study is shown.

Keywords: virtual reality, physical activity, health, informatization of education.

Введение. В современных условиях информатизации образования отмечается снижение уровня двигательной активности молодых людей, в свою очередь это приводит к лишней жировой массе тела, нарушению опорно-двигательного аппарата, ухудшению мыслительных процессов, снижению функциональной работоспособности органов и систем организма, снижению психофизического состояния здоровья. Особую значимость представленная проблема приобрела в период перехода от традиционной системы обучения к виртуальной.

Цель исследования: определить возможности использования технологии виртуальной реальности в повышении физической активности молодых людей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, опрос, анкетирование, анализ и обобщение полученных данных.

Результаты исследования. По данным опроса студентов 1–3 курсов (n=100) выяснилось, что с переходом на информационный режим обучения у 60% произошло значительное снижение физической активности в течение дня, у 24% произошли лишь незначительные изменения, при этом 8% сохранили свою привычную двигательную активность и лишь у 8% недельный двигательный режим увеличился. Полученные данные указывают на актуальность выбранной проблемы, связанной со снижением двигательной активности среди студентов в процессе дистанционного обучения.

Спортивная индустрия предлагает множество направлений и видов тренировок, повышающих физическую активность, однако сегодня больший интерес привлекают современные технологии виртуальной реальности (VR), способствующих повышению результативности тренировочного процесса, как по времени, так и по качеству достигнутых эффектов.

Виртуальная реальность – это компьютерная симуляция реальной среды, воспроизведение какой-либо ситуации через ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные и др.) с целью индуцировать ответные реакции [4]. Благодаря этой технологии человек с помощью VR-шлема (наголовный дисплей, создающий эффект зрительного и акустического присутствия) способен погрузиться в

условия сценария виртуальной реальности, совершать бессознательные действия, открывая новые возможности своего тела [1]. В комплекте со шлемом предлагаются беспроводные контроллеры, помогающие отслеживать движение рук в пространстве.

Полное управление своим игровым персонажем с помощью таких технологий дает возможность не только проводить время интересно, но и полезно. Большая библиотека игр позволяет пользователю выбрать от спортивных симуляторов до гонок или стрелялок.

К примеру, рассмотрим игру «Beat saber», которая включает список музыкальных треков с пятью уровнями сложности. Во время игры блоки летят по направлению к игроку в 4 ряда, что может потребовать перемещения в стороны на 1-2 шага. Чтобы разбить блок, его нужно «разрезать» мечом соответствующего цвета, ударив с нужной стороны – с трех других сторон блок защищен. Игра способна не только повысить уровень физической активности, но и тренировать внимание, координацию и реакцию движений [5].

Согласно исследованиям Института здоровья и виртуальной реальности (Virtual Reality Institute of Health and Exercise, Сан-Франциско, США), люди, играющие в «Beat saber» за счет повышения двигательной активности сжигают до 6-8 ккал в минуту [6]. С целью доказательства собственных исследований, Институт виртуальной реальности и здоровья на своем сайте предлагает рейтинг VR игр по количеству сжигаемых калорий в минуту, а также мобильное приложение, для отслеживания собственного прогресса [7].

Для подтверждения влияния виртуальных игр на состояние человека проведен опрос среди участников (n=33) русскоязычного сообщества владельцев VR [3], выяснилось, что после покупки устройства VR 84% участников стали ощущать себя намного бодрее и активнее, проводя игровые сессии ежедневно.

Несмотря на плюсы данной компьютерной технологии, необходимо отметить, что длительное использование VR-очков, также как и длительное времяпровождение за монитором компьютера может приводить к повышенному напряжению зрительного анализатора [2], что может сопровождаться головными болями, снижением остроты зрения, особенно у людей с имеющимися зрительными нарушениями (близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм). Поэтому необходимо следовать рекомендациям, прежде всего, соблюдать правильный режим использования VR-очков, для взрослого человека составляет 20 мин, далее – 10 минутный перерыв [2].

Собственный практический опыт проведения двух игровых сессий в «Beat saber» по 20 мин с 10 минутным перерывом показал положительный эффект: при массе 74 кг и росте 173 см удалось сжечь 111 ккал и достичь двигательной активности 3747 шагов.

Выводы. В ходе проделанной работы выявлены возможности виртуальной реальности повышения физической активности человека, определены положительные и отрицательные стороны его применения. Доказано, что при соблюдении рекомендаций кратковременные игровые сессии способны принести больше пользы, чем вреда организму.

Считаем, что применение современных технологий VR в условиях информатизации образования могут повысить мотивацию молодых людей к активному образу жизни. Виртуальная среда позволяет подстроиться под желания и возможности человека, сделать однообразные упражнения более интересными и привлекательными.

Возможно, что будущее человечества за виртуальной реальностью, ведь ее функции многообразны, однако рассмотренный метод физической активности ни в коем случае не должен заменять человеку традиционные занятия спортом, а лишь являться их дополнением.

Библиографический список:

1. Наголовный дисплей / [Электронный ресурс] // Wikipedia : [сайт]. – URL: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Наголовный дисплей](http://ru.wikipedia.org/wiki/Наголовный_дисплей) (дата обращения: 28.02.2023).
2. Очки виртуальной реальности могут нанести вред зрению, предупреждает эксперт / [Электронный ресурс] // Meddaily: [сайт]. – URL: <http://www.meddaily.ru/article/25sep2020/vrreelnoo> (дата обращения: 28.02.2023).
3. Русскоязычное сообщество Oculus Quest 2 / [Электронный ресурс] // ВКонтакте : [сайт]. – URL: http://vk.com/oculus_quest (дата обращения: 28.02.2023).
4. Что такое VR, какие шлемы бывают, и стоит ли их покупать? / [Электронный ресурс] // Skillbox : [сайт]. – URL: https://skillbox.ru/media/gamedev/chto_takoe_vr/ (дата обращения: 28.02.2023).
5. Beat Saber / [Электронный ресурс] // Wikipedia : [сайт]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Beat_Saber#Награды (дата обращения: 28.02.2023).
6. VR health rating: Beat Saber / [Электронный ресурс] // vrhealth institute : [сайт]. – URL: <https://vrhealth.institute/portfolio/beat-saber/> (дата обращения: 28.02.2023).
7. Virtual Reality Institute of Health and Exercise / [Электронный ресурс] // vrhealth.institute : [сайт]. – URL: <https://vrhealth.institute> (дата обращения: 28.02.2023).

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Григорьева С. С., студент, grigoryeva.ss@yandex.ru
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. Изучение психологических состояний у студентов приобретает актуальное значение, так как связано с механизмом их влияния на учебную мотивацию и успешность учебной деятельности. Результаты исследования позволили дополнить имеющиеся факторы ухудшения психоэмоционального состояния студентов. На основании данных ответной реакции организма на умственную нагрузку под воздействием учебного стресса определены основные направления и средства обеспечения расширения адаптационных психофизиологических резервов, сохранения умственной работоспособности и здоровья в процессе обучения.

Ключевые слова: учебная нагрузка, психоэмоциональное состояние, стресс, здоровье, средства физической культуры.

OPTIMIZATION OF THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF STUDENTS BY THE MEANS OF PHYSICAL CULTURE

*Grigoryeva S.S., student
The Ural State University of Railway Transport,
Russian, Yekaterinburg*

Abstract. The study of the psychological states of students is of current importance, as it is associated with the mechanism of their influence on educational motivation and the success of educational activities. The results of the study made it possible to supplement the existing factors for the deterioration of the psycho-emotional state of students. Based on the data of the body's response to mental stress under the influence of educational stress, the main directions and means of ensuring the expansion of adaptive psychophysiological reserves, maintaining mental performance and health in the learning process are determined.

Keywords: study load, psycho-emotional state, stress, health, means of physical culture

Введение. За последние два года в системе высшего образования произошли колоссальные преобразования, предъявляя более высокие требования к психоэмоциональной сфере студентов [3, 4]. Проблема баланса умственных и физических нагрузок особенно актуальна для студенческого возраста, поскольку этот период связан с повышенным риском для их психического здоровья.

Цель работы: провести анализ психоэмоционального состояния студентов в период обучения в вузе, определить пути сохранения здоровья.

Методы исследования: анализ научной литературы по исследуемой проблеме, опрос, тестирование психоэмоционального состояния по методике Щербатых (2006), метод обобщения результатов.

Результаты исследование и их обсуждение. Для подтверждения выбранной проблемы проведено исследование психоэмоционального состояния студентов, обучающихся в УрГУПС.

Анализ прохождения тестирования показал, что практически у каждого третьего студента (36%) отмечается выраженное психическое напряжение, указывающее на наличие сильного стресс-фактора; 15% испытывают состояние сильного стресса, у 10% отмечается наличие опасного стресса, характеризующего истощением адаптационной энергии, у 28% – умеренная стадия стресса, и лишь у 11% значимый стресс отсутствует (рис. 1).



Рис. 1. Анализ психоэмоционального состояния студентов.

Психическое состояние человека зависит от разных факторов, в том числе от умения противостоять стрессам [2, 4].

Доказано, что регулярная физическая нагрузка повышает стрессоустойчивость к негативным факторам учебной деятельности, о чем свидетельствуют некоторые сдвиги в психомоторных и физиологических процессах.

Под воздействием физической нагрузки у человека активизируется кровообращение и усиливается дыхание, благодаря чему происходит повышенное снабжение организма кислородом, улучшается сосредоточенность, что снимает нервное напряжение.

Физические упражнения аэробной направленности помогают лучше организовать здоровый образ жизни, достичь не только тренировочного, но и релаксирующего эффекта [1, 2].

Доказано, что с помощью целенаправленных физических упражнений, можно снизить уровень агрессивности, что способствует формированию гармонично развитой личности.

Несмотря на большую доказательную базу влияния физических упражнений на психофизическое состояние человека, как показал опрос, большинство студентов имеют низкую физическую активность, лишь 15 % занимаются физкультурой и спортом на регулярной основе, двигательная активность, которых составляет более 5 часов в неделю (рис. 2).



Рис. 2. Анализ двигательной активности студентов.

Опрос показал, что студенты редко применяют в течение учебного дня физкультурные мероприятия, способные поддерживать нормальное психофизическое состояние и работоспособность.

Анализ специальной литературы позволил определить рекомендации поддержания работоспособности и оптимизации психофизического здоровья:

– циклические упражнения аэробной направленности (равномерный бег, длительная ходьба, скандинавская ходьба, катание на лыжах, катание на велосипеде, плавание), направленные расширение адаптационных возможностей организма;

– релаксационные средства (релаксирующая музыка, аутогенная тренировка, психофизическая регуляция, точечный массаж, дыхательная гимнастика, стретчинг, танцы), снимающие нервно-эмоциональное напряжение;

– специальные упражнения (упражнения для мышц шеи и воротниковой зоны, упражнения «березка», положение «плуг», стойка на голове, различные наклоны туловищем), повышающие кровоснабжение головного мозга; специальные упражнения зрительной гимнастики («пальминг», моргания, отведение глаз в различных направлениях, круговые повороты глазных яблок, упражнения с теннисным мячиком и др.), способствующие улучшающие кровоснабжение и нормализующие функции глазодвигательного аппарата.

Заключение. Результаты исследования позволили дополнить имеющиеся факторы ухудшения психоэмоционального состояния студентов. На основании данных ответной реакции организма на умственную нагрузку под воздействием учебного стресса позволило рекомендовать методы оптимизации психофизического состояния, позволяющие с одной стороны снимать психическое напряжение, с другой поддерживать физическое состояние организма, что позволяет сохранить работоспособность и здоровье в период обучения в вузе.

Библиографический список:

1. Марчук, В.А. Сравнительный анализ уровня тревожности у студентов в разные периоды обучения / В.А. Марчук, С.А. Марчук // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт». Москва, 2021. – С. 100–104.

2. Марчук, С.А. Психоэмоциональное состояние студентов в период дистанционного обучения / С.А. Марчук // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2022. № 2. – С. 114–120.

3. Соколов, А.Д. Изменения эмоционального состояния студентов в ходе учебного процесса / А.Д. Соколов, Ш.О. Рыспекова, Т.А. Жумакова, У.С. Артыкбаева, А.Е. Ерлан, Д.Д. Жунистаев, К.Х. Хасенова, Б.А. Джусипбекова, К.К. Алпысбаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 3–4. – С. 556–559; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8932> (дата обращения: 10.12.2022).

4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

РОЛЬ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

*Жильников Д.Д., студент, daniil.zhilnikov@mail.ru
Нерезова М.В.,
maria_vityn@mail.ru
Оренбургский государственный университет,
Россия, Оренбург*

Аннотация. В статье рассматривается проблема спортивного отбора, представляющего собой систему организационно-методических мероприятий комплексного характера. Рекомендуется осуществлять спортивный отбор с учетом предрасположенности занимающегося к определенному виду спорта, а именно с опорой на наследственность. Данная проблема представляет интерес в связи с тем, что, несмотря на огромное количество желающих заниматься в спортивных секциях, хороших спортивных результатов достигает лишь их небольшое количество. Проведен анализ литературных источников, в результате которого были определены физиологические показатели, определяемые наследственностью.

В статье приводятся результаты, полученные в ходе проведенного эмпирического исследования. На основе анализа полученных результатов предлагаются рекомендации для повышения эффективности спортивного отбора, как для тренеров, так и для желающих заниматься в спортивных секциях.

Ключевые слова: наследственность, спорт, спортивный отбор, физическое развитие.

THE ROLE OF HEREDITY IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS SELECTION

*Zhilnikov D.D., student, daniil.zhilnikov@mail.ru
Nerezova M.V., maria_vityn@mail.ru
Orenburg State University,
Russia, Orenburg*

Annotation. The article deals with the problem of sports selection, which is a system of organizational and methodological measures of a complex nature. It is recommended to carry out sports selection taking into account the predisposition of the person involved in a particular sport, namely, based on heredity. This problem is of interest due to the fact that, despite the huge number of people who want to engage in sports sections, only a small number of them achieve good sports results. An analysis of literary sources was carried out, as a result of which physiological indicators determined by heredity were determined.

The article presents the results obtained in the course of the empirical study. Based on the analysis of the results obtained, recommendations are proposed to improve the effectiveness of sports selection for both coaches and those wishing to engage in sports sections.

Key words: heredity, sport, sports selection, physical development.

Введение. В настоящее время отмечается рост желающих заниматься в различных спортивных секциях среди детей и подростков. Этот факт не может не радовать, так как занятия спортом – это не только активный досуг, но и укрепление здоровья, и улучшение показателей физического и функционального развития занимающихся. Но, как известно, спорт характеризуется еще и стремлением к достижению максимального результата, поэтому, на наш взгляд, необходимо с ответственностью подходить к выбору вида спорта для занятий.

Актуальность выбранной нами темы состоит в том, чтобы помочь желающим заниматься спортом, определиться с видом, наиболее подходящим для них в соответствии с индивидуальными физическими и психофизиологическими возможностями. Существует достаточное количество исследований, посвященных проблеме спортивного отбора. На сегодняшний день особую популярность приобретает такая отрасль науки как спортивная генетика. Отбор занимающихся с учетом влияния наследственных факторов поможет занимающимся не только определиться с выбором вида спорта, но и спрогнозировать свои спортивные результаты и составить индивидуальную программу тренировочного процесса.

По мнению ученых, учет роли наследственности может помочь спортсмену добиться своей цели, учитывая индивидуальные особенности организма, определяемые наследственностью, то есть помочь найти «Гармонию со своими генами»[5].

В настоящее время можно выделить имеющееся противоречие между субъективной оценкой тренера, проводящего спортивный отбор и генетическими особенностями занимающегося.

В большинстве случаев отбор в спортивные секции производится лишь по антропометрическим данным желающего заниматься (например, высокий рост – волейбол, баскетбол; длинные руки – плавание и т.д.).

Таким образом, **целью** нашего исследования является определение влияния наследственной (генетической) предрасположенности к определенному виду спорта на успешную спортивную деятельность.

Для достижения цели нашего исследования были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить специальную литературу по проблеме исследования.
2. Провести анкетирование обучающихся Оренбургского государственного университете, занимающихся в секциях спортивных игр.
3. Проанализировать полученные в ходе анкетирования данные.
4. На основе литературного анализа и анализа полученных в ходе анкетирования данных разработать рекомендации для повышения эффективности спортивного отбора.

Методы исследования и методика.

В результате анализа специальной литературы нами были определены показатели, на которые влияет наследственность. Например, генотип человека определяет его морфофункциональную конституцию (лишний вес или дефицит веса), преобладание тех или иных нервных и психических процессов, предрасположенность к заболеваниям, продолжительности жизни и др.

Кроме того, наследственность влияет и на некоторые физиологические признаки, к которым относятся: аэробная выносливость, сила и масса мышц, склонность к получению травм.

Аэробная выносливость – это максимальное количество кислорода, которое человек может потреблять в течение одной минуты. Аэробная выносливость может ограничивать способности человека в кардионагрузках при занятиях циклическими видами спорта.

Учеными считается, что вклад наследственности *в силу и массу мышц* составляет 30-85%. Гены оказывают влияние в первую очередь на строение мышц, в которых выделяют два типа волокон – медленные и быстрые. Первый тип волокон сокращается медленно, но может работать долго без переутомления. Данное свойство оказывает неоценимую пользу, например, при беге на длинные дистанции. Второй же тип волокон, наоборот, сокращается быстрее и с большей силой, что эффективно для силовых видов спорта.

Вероятность *травмироваться* при занятиях спортом зависит от строения связок и сухожилий, что также определяется генотипом.

Таким образом, мы предполагаем, что на основе генетических тестов можно узнать о предрасположенности человека к тому или иному виду спорта, оценить риски получения травм, связанных с занятием спортом. Кроме того, можно выявить склонность к набору лишнего веса и узнать об усвояемости определенных питательных веществ.

В нашем исследовании приняли участие обучающиеся первого курса, занимающиеся в спортивных секциях (спортивные игры) Оренбургского государственного университета (N=114).

Обучающимся были предложены две анкеты. Анкета №1, содержала вопросы, связанные с пищевыми привычками в семье, особенностями питания и его влиянием на физическое и эмоциональное состояние занимающихся спортом (результаты отражены на рис.1).

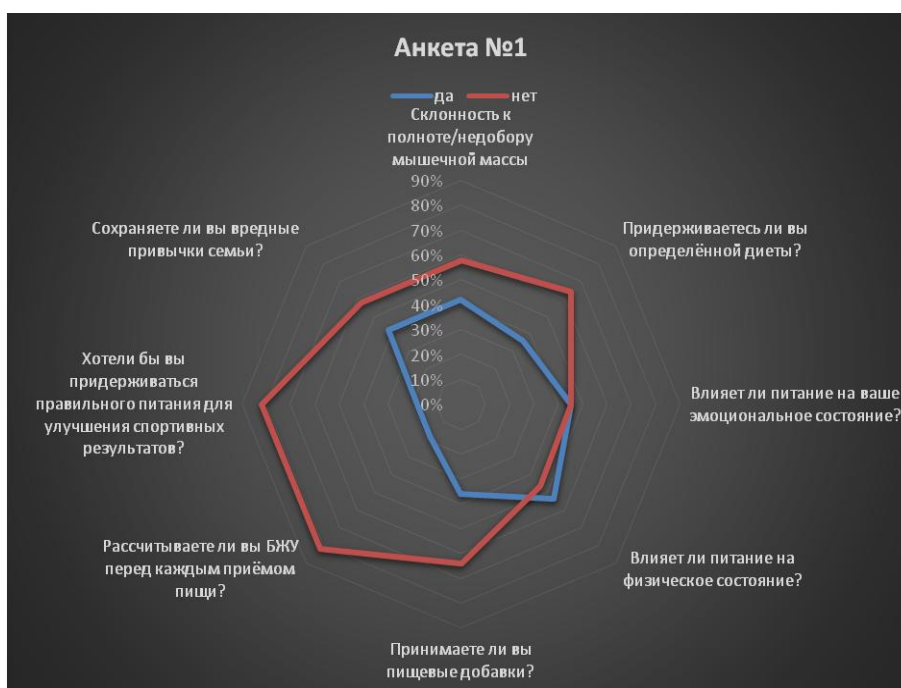


Рис. 1 – Результаты анкетирования (анкета 1)

Анкета №2 включала вопросы, касающиеся мотивации для занятий спортом, а также результатов сдачи контрольных нормативов, зависящих от уровня развития физических качеств (аэробной выносливости и силы мышц), которые, определяются наследственными факторами (рис. 2).

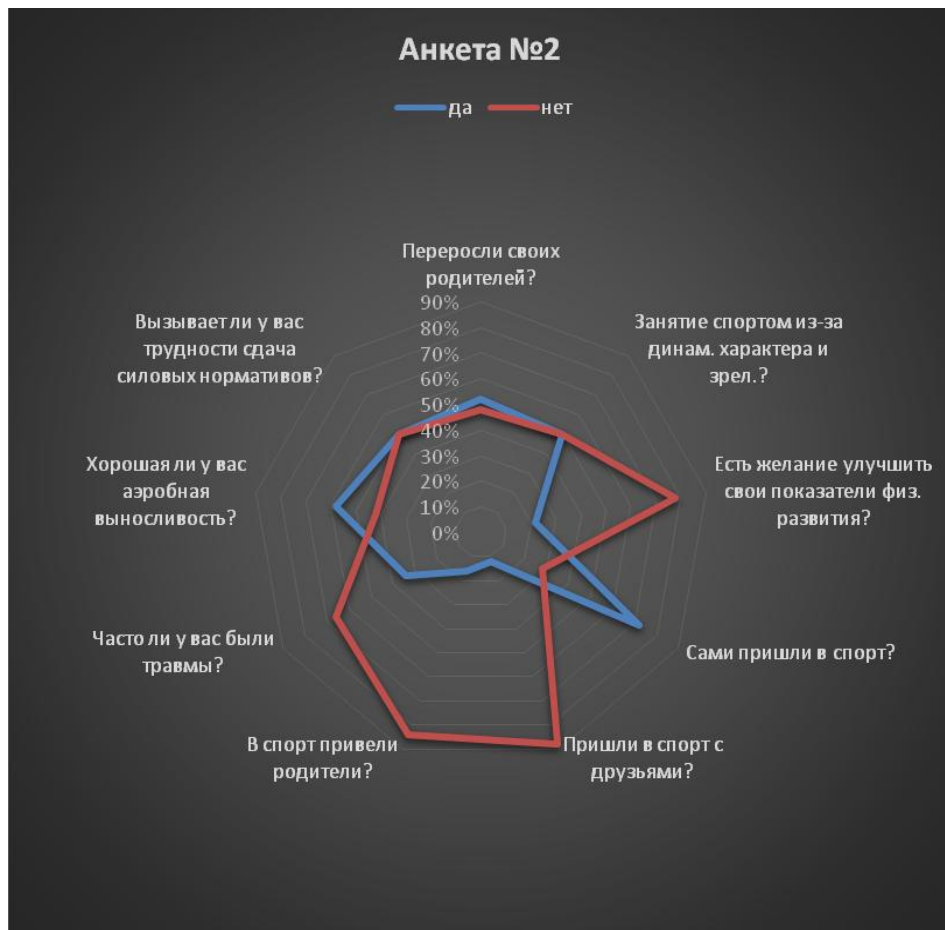


Рис. 2 – Результаты анкетирования (анкета № 2)

Результаты исследования.

Обработка полученных результатов анкеты № 1 позволяет нам констатировать такие факты:

- 42% опрошиваемых ответили, что имеют склонность к недобору мышечной массы или полноте.
- 36% респондентов ответили, что придерживаются определённой диеты
- и только 18% ответили, что хотят придерживаться правильного питания для улучшения спортивных результатов;
- 64% анкетированных утверждают, что не принимают пищевых добавок, содержащих микроэлементы, а 82% не рассчитывают БЖУ перед приёмом пищи.

Кроме того, значительное количество анкетированных отмечают, что часто употребляют жирную и острую пищу и не отказываются от фастфудов.

Вместе с тем, половина участников анкетирования утверждает, что питание влияет на их физическое и эмоциональное состояние, как улучшая, так и ухудшая его.

На основе полученных результатов считаем возможным дать обучающимся следующие рекомендации:

- учитывая значительный процент опрошенных, имеющих проблемы с мышечной массой, им нужно придерживаться индивидуально разработанной диеты и корректировать нагрузку в тренировочном процессе;
- занимающимся, имеющим лишний вес, следует исключить из рациона «вредную» пищу, пить больше жидкости и увеличить долю циклических упражнений в процессе тренировок;
- для полноценного тренировочного процесса организму занимающихся необходимы микроэлементы и витамины, недостаток которых присутствует при

обычном питании. В связи с этим следует решить вопрос о целесообразности приема спортивных биодобавок.

– необходимо разработать индивидуальный режим питания для тех занимающихся, которые подвержены влиянию пищи на эмоциональное и физическое состояние. Им следует исключить те виды пищи, которые влияют отрицательно и, наоборот, включать в рацион пищу, выполняющую роль «эндорфинов».

Анализ результатов анкеты №2 (рис.2) показал нам, что половина обучающихся испытывают трудности при сдаче контрольных нормативов силовой направленности, а 42% не выдерживают упражнений на выносливость. 34 % опрошенных имели травмы, в том числе 8 % из них были получены в процессе занятия спортом.

Что касается мотивация для осуществления спортивной деятельности, то 50 % респондентов выбрали для занятий спортивные игры ввиду их зрелищности и динамического характера, 12% пришли в спорт за компанию с друзьями, а 16% последовали рекомендациям родителей (рис.2).

Кроме того, считаем интересным такой факт: 52 % занимающихся имеют высокий рост (и переросли своих родителей). Причем, сравнительный анализ антропометрических данных занимающихся и их родителей показал, что в основном юноши наследуют высокий рост по материнской линии.

Таким образом, допускаем возможность рекомендовать обучающимся следующее:

– подбирать для занятия те виды спорта, к которым у обучающихся имеется физиологическая предрасположенность (успешное выполнение силовых упражнений – тяжелая атлетика, гимнастика, метание снарядов; хорошая выносливость – занятия циклическими видами спорта, спортивными играми);

– при склонности к получению травм следует избегать травматичных видов спорта (футбол, хоккей, конькобежный спорт);

– учитывать антропометрические данные (возможные в будущем) при занятиях такими видами спорта, как: баскетбол, волейбол, гимнастика.

Выводы.

Подводя итоги нашего исследования можно сделать следующие выводы.

Спортивный отбор должен проводиться не на основе интуиции тренера, а на основе анализа данных анкетирования и тестирования, а при имеющейся возможности – генетического теста. Проведение данных мероприятий, позволит выяснить, к какому виду спорта желающие заниматься имеют наследственную предрасположенность, какова величина риска получения травм, какие заболевания могут проявиться в будущем.

Кроме того, учет генетических данных поможет:

– скорректировать питание занимающихся, прием БАДов и витаминов на основе их морфофункциональных признаков;

– определить их стрессоустойчивость, умение работать в команде, наличие лидерских качеств;

– уменьшить или увеличить интенсивность нагрузок, сбалансировать восстановительный период, необходимый организму.

Каждый вид спорта предъявляет определенные требования к физическому развитию и способностям занимающихся, в связи с этим, опираясь на научные основы, можно сделать спортивный отбор наиболее эффективным. Основная задача спортивной генетики, способствующая оказанию помощи в спортивном отборе, состоит в том, чтобы обеспечить индивидуальный подход к тренировочному процессу, уберечь занимающихся от травм и минимизировать риски получения заболеваний, вызванных чрезмерными нагрузками.

Наше исследование не претендует на исчерпывающее решение проблемы спортивного отбора. На наш взгляд, существует еще множество факторов и показателей

физического и функционального развития занимающихся, которые можно корректировать при помощи спортивной генетики.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 1. – С. 31-33
2. Витун, Е.В. Анализ предрасположенности к определенному виду спорта у студентов на основе спортивной генетики / Е.В. Витун, В.Г. Витун. – Бизнес. Образование. Право, 2020. – №4.(53). – С.472-476
3. Волков, В.М. Спортивный отбор. / В.М. Волков, В. П. Филин. – М.: ФиС, 2013. – 176 с.
4. Еркомайшвили, И.В. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие / И.В. Еркомайшвили, Г.И. Семенова. – Москва. Сер. 11 Университеты России (1-е изд.), 2019. – 105 с.
5. Glotov, A Physical exercise and polymorphisms in athletes / Glotov A. Glotov O/, Petrov M., Rogozkin V.. // Annual Congress of the European College of Sport Science 9 - 12 July 2003, Salzburg, Austria. P.
6. Эвенштейн, З.М. Здоровье и питание / З.М. Эвенштейн. – М.: Знание, 2017. – 256 с

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

*Кузнецова А.А., студент, ikaliuta@mail.ru,
Электротехнический факультет,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. Физкультура и спорт занимают важнейшее место в развитии гармонично развитой, не стандартно мыслящей личности. Автоспорт, как и многие другие виды спорта, способствует развитию всех физических качеств у студентов, формирует профессиональную компетенцию будущих инженеров технических вузов, включая в процесс обучения развитие психофизиологических и личностных особенностей.

Ключевые слова: студенты, инженеры, физическое воспитание, здоровье, автоспорт, профессиональная подготовка.

VOCATIONAL AND APPLIED TRAINING OF A STUDENT OF A TRANSPORT UNIVERSITY

*Kuznetsova A.A., student
Faculty of Electrical Engineering, ikaliuta@mail.ru,
Ural State University of Communications,
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. Physical education and sports occupy an important place in the development of a harmoniously developed, unconventionally thinking personality. Motorsport, like many other sports, promotes the development of all physical qualities in students, forms the professional competence of future engineers of technical universities, including the development of psychophysiological and personal characteristics in the learning process.

Keywords: students, engineers, physical education, health, motorsport, professional training.

ВВЕДЕНИЕ

Для профессионально-прикладной подготовки будущих инженеров технических вузов в современном производстве транспортной отрасли, наряду с их профессиональными знаниями и умениями, требуется высокая физическая подготовка. Будущие специалисты должны обладать хорошим здоровьем, быстротой и точностью выполнения двигательных действий, высокой концентрацией внимания, что требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил и способностей, повышенной координации, согласованности действий движений. В настоящее время обучение в высших учебных заведениях характеризуется все возрастающей, чрезмерной учебной нагрузкой, негативно отражающейся на здоровье будущего специалиста. Современная система физического воспитания направлена на решение проблемы увеличения двигательной активности и повышения интереса к занятию физкультурой и спортом у студентов, для их профессиональной подготовки, включая новые виды двигательной активности средствами автоспорта. Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что автомобильный спорт является одним из видов спорта, положительно влияющим на развитие основных физических качеств, необходимых работникам железнодорожного транспорта [1].

Перед работниками транспортной отрасли стоит непростая задача управления современной техникой, сложнейшими технологиями, освоения трудовым процессом с высокой степенью эффективности. Многие востребованные, как инженерные специальности, так и профессия водителя, требуют от молодых людей здоровья, физической подготовки, способности выдерживать колоссальные психические и физические нагрузки. Известно, что занятие любым видом спорта положительно влияет на организм человека. Для водителей, наиболее благоприятны спортивные игры, занятия гимнастикой, лыжами, плаванием, греблей, легкой атлетикой, то есть теми видами спорта, которыми студенты занимаются во время обучения в вузе. Такие виды спорта, как настольный теннис, большой теннис, стрельба, помогут будущему водителю улучшить периферическое и центральное зрение, повысить его остроту. Занятия физической культурой и спортом позволят укрепить здоровье, иметь хорошую физическую подготовку и избежать травм, которым подвержены любители автомобильного спорта. Заболевания водителей и автогонщиков можно условно разделить на несколько групп. Это – болезни сердца и сосудов, связанные с длительным пребыванием в условиях стресса и нервного напряжения; заболевания пищеварительной системы, обусловленные привычкой к нерегулярному и нездоровому питанию; болезни, вызванные нехваткой физической активности; болезни, связанные с большим количеством вредных веществ и др.

В Свердловской области в настоящее время существует всего две студенческие команды «Формула студент». Это команды УрГУПС и УрФУ, объединяющие юношей и девушек вузов разных факультетов, как технических, так и экономических специальностей. В Уральском государственном университете путей сообщения есть техническая студенческая лаборатория, оснащенная по последнему слову техники Fablab, имеющая абсолютное преимущество вуза перед другими высшими учебными заведениями в регионе. Fablab УрГУПС – ультрасовременная площадка, на которой собран комплект оборудования и специализированного программного обеспечения для цифрового производства, позволяющий создавать прототипы самых разных изделий и устройств, реализовывать интересные изобретательские идеи и заниматься техническим творчеством [3].

Formula Student (FS) – это самый авторитетный в Европе конкурс по инженерному образованию, который в 2018 году отметил свое 20-летие. При поддержке

отраслевых и высокопрофессиональных инженеров, этот конкурс направлен на развитие предприимчивых и инновационных молодых инженеров и поощрение большого числа молодых людей для карьеры в области машиностроения.

Гоночный болид УрГУПС – это по-настоящему командная работа, которая успешно прошла в Италии техническую инспекцию, получила максимальный балл за Presentation Skill и заняла 16 место в рейтинге из 53 команд в зачете Cost Even. Команда Formula Student USURT многого добилась в прошлом сезоне и работает над новой версией гоночного болида. Студенты УрГУПС со своим болидом встали на пьедестал почета на международных соревнованиях, проходивших осенью в Москве. В 2014 году студенты УрГУПС стали победителями в международных инженерных соревнованиях, проходивших в разных странах мира; заняли первое место в номинации «Лучшее инженерное решение» в Москве в 2012 году; победили в конкурсе за лучшее техническое воплощение проекта «Formula SAE» (Италия, 2013) и первое место на соревнованиях Formula Tumen (Тюмень, 2014); приняли участие в гонке на выносливость в сложных климатических условиях (эндюранс) [4].

Студенческая спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются межличностные отношения. Студентов спортсменов объединяют поставленные перед ними цели и задачи для достижения высоких спортивных результатов, они становятся устойчивы к стрессу и менее подвержены процессу утомления, что позволяет студентам достигать высоких результатов, как в соревновательной, так и в учебной и трудовой деятельности [2]. Автолюбителям необходимо иметь хорошую физическую подготовленность, обладать устойчивостью к стрессовым ситуациям и воздействию неблагоприятных условий внешней среды. Занятия автоспортом положительно влияют на развитие внимания, памяти, мышления.

Выпускники транспортных вузов должны владеть такими психофизиологическими качествами, как ощущение, восприятие, психомоторная реакция, внимание, эмоционально-волевая реакция, оперативное мышление и другими, которые развиваются при занятии автомобильным спортом.

ВЫВОД

Главной особенностью автомобильного спорта является его профессионально-прикладная направленность, положительное влияние спортивных двигательных навыков и тренированности психомоторики водительской деятельности, развитие и совершенствование профессиональных, психологических и морально-волевых качеств, необходимых выпускникам технических вузов. Занятия автоспортом являются для студентов хорошей практикой, сочетающей инженерный опыт с развитием умственных и физических навыков, профессиональной подготовкой и повышением квалификации. Средства и методы подготовки студентов, занимающихся автоспортом, популяризируют этот вид спорта, повышают квалификацию водителей автотранспорта, формируют профессионально важные качества будущих инженеров, выпускников транспортных и других технических вузов.

Библиографический список:

1. Богданов, М.В. О Необходимости повышения педагогических требований к подготовке водителей автотранспортных средств: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / М.В. Богданов. СПб.: 2008. №10(44). С. 9-13.
2. Клебельсберг Д. Транспортная психология / Клебельсберг Д. , под ред. В. Б. Мазуркевича. — М.: Транспорт, 2018.
3. <http://fsusurt.com/> (Дата обращения 16.10.2022.)
4. <http://www.usurt.ru/science/studencheskie-naunye-kollektivy/fs-usurt/sobytiya> (Дата обращения 14.02.2023.)

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

*Лазуков В.В., студент, vitalu.lazukov@gmail.com,
Николаева Е.А., студент
Электротехнический факультет,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования развития силовых способностей, подтверждающие необходимость применения их в годичном цикле тренировочного процесса без ущерба для других видов общей физической подготовки мужской сборной команды УрГУПС по баскетболу. Систематическое использование силовой подготовки в ходе тренировок способно привести к более высоким результатам баскетбольной соревновательной деятельности. Целью работы является анализ статистических командных результатов двух сезонов ассоциации студенческой баскетбольной лиги РЖД. В процессе исследования установлено улучшение всех показателей статистических отчетов каждого спортсмена и рост спортивных результатов всей команды в целом. Выявлена эффективность использования методики силовых упражнений на уровень общей физической подготовленности и развитие, параллельно ей, всех необходимых навыков баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, общая физическая подготовка, силовая подготовка, студент, тренировочный процесс.

FEATURES OF STRENGTH TRAINING OF STUDENT TEAM BASKETBALL PLAYERS

*Lazukov V.V., student, vitalu.lazukov@gmail.com,
Nikolaeva E.A., student
Faculty of Electrical Engineering,
Ural State University of Communications,
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. The article presents the results of a study of the development of strength abilities, confirming the need to use them in the annual cycle of the training process without prejudice to other types of general physical training of the USUPT men's basketball team. The systematic use of strength training during training can lead to better results in basketball competitive activity. The aim of the work is to analyze the statistical team results of two seasons of the Russian Railways Student Basketball League Association. In the course of the study, an improvement in all indicators of the statistical reports of each athlete and an increase in the sports results of the entire team as a whole were established. The effectiveness of using the technique of strength exercises on the level of general physical fitness and the development, in parallel with it, of all the necessary skills of basketball players has been revealed.

Keywords: basketball, general physical training, strength training, student, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – контактный вид спорта, где основные движения каждого игрока на площадке являются скоростно-силовыми, поэтому эффективность данных способностей зависит от мышечной силы, за развитие которой отвечает силовая

подготовка. Студенческие команды следуют современным методикам подготовки развития силы, но сталкиваются с объективными трудностями, которые связаны с недостатком тренировочного времени, доступностью специализированных тренажерных залов и учебной нагрузкой студентов-спортсменов [2].

Силовая подготовка имеет и прикладное значение для баскетболистов, которое дает возможность эффективно проявлять себя в игровых ситуациях, а также минимизировать риски получения травм [1].

Анализируя литературные источники, мы видим, что в среднем, баскетболист 500 раз за игру меняет направление движения, скорость бега, выполняет около 260 различных наклонов, рывков, прыжков, противостояний на щите, выполняет передачи мяча в скоростном режиме игры и т.д. [3].

Цель работы: дать сравнительную характеристику статистических командных результатов участия команды УрГУПС в двух игровых сезонах всероссийских соревнованиях ассоциации студенческой баскетбольной лиги РЖД.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование проводилось на базе мужской сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения по баскетболу в количестве 23 человек.

На теоретическом уровне - анализ литературных источников по тематике силовой подготовки баскетболистов в учебно-тренировочном процессе;

На эмпирическом уровне – дать сравнительную характеристику статистических командных результатов участия команды УрГУПС в двух сезонах всероссийских соревнований АСБ лиги РЖД.

Для достижения поставленной цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, анализ контрольного статистического отчета лиги АСБ сезона 2020-2021 гг, и сравнительный анализ результатов сезона 2021-2022 годов. В констатирующем эксперименте проведена сравнительная характеристика выступления команды УрГУПС сезона 2020-2021 и 2021-2022 годов.

Исследование предусматривало несколько этапов. Первый этап - провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Второй этап - на основе теоретического анализа проблемы и выявленных данных констатирующего эксперимента определить задачи контрольного исследования.

Третий этап – дать сравнительную характеристику статистических данных в двух игровых сезонах всероссийской студенческой баскетбольной лиги РЖД, обработать полученные результаты и сделать выводы по научному исследованию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед чемпионатом лиги АСБ сезона 2020-2021 годов команда провела учебно-тренировочные сборы с углубленной направленностью на общую физическую подготовку, после чего большую часть тренировочного времени уделялось на специальную физическую подготовку, на стратегическую и тактическую подготовку баскетболистов. Анализируя результаты выступлений команды в сезоне 2020-2021 годов (рис.1) мы видим, что команда в контрольном сезоне набирала меньше подборов, как на своем щите, в среднем за игру – 26,7 подборов (СЩ), так и на чужом щите – 10,2 (ЧЩ). Эти показатели говорят о том, что спортсмены проигрывают своим соперникам силовую борьбу за место под баскетбольным щитом, где есть возможность бороться за отскок мяча или его добивание в кольцо. Этот показатель очень важен для результата игры и говорит о недостаточной силовой подготовке игроков.

Рассматривая показатели экспериментального сезона 2021-2022 годов видно, что проведена работа над ошибками.

Сез он	чки	Броски			Подборы			П	Х	П
		-очк	-очк	Б	Щ	Щ	С			
202 0/2021	5,6	0,0	2,6	3,0	6,7	0,2	6,9	9,3	0,1	,6
202 1/2022	9,2	1,9	4,4	2,9	8,0	2,2	0,2	2,1	1,7	,6

Рис.1. Статистический отчет двух игровых сезонов

Помимо традиционных предсезонных учебно-тренировочных сборов был сделан акцент на силовой комплекс упражнений на мышцы рук, ног и мышцы кора не менее 30 минут в подготовительной части тренировки. Комплекс силовых упражнений в совокупности с бросковыми тренировками дали игрокам психологическую уверенность в своих силах, и как итог, лучший процент попаданий бросков с дальней и средней дистанции. Результатом стали командные показатели бросков с игры, 2-очковые, в среднем за игру - 41,9 очков, 3-очковые - 24,4, штрафные броски – 12,9 (ШБ), они превосходят показатели прошлого сезона по всем трем пунктам. В годовом статистическом командном отчете есть показатели голевых атакующих передач (ГП), перехватов (ПХ) и блокшотов (БШ), данные показатели также напрямую зависят от систематической и целенаправленной скоростно-силовой подготовки. Все показатели, не на много, но улучшились, что доказывает, что тренерско-преподавательский состав выбрал верную методику и она успешно внедрена без ущерба для других видов подготовки.

ВЫВОДЫ

В заключении хочется отметить, что базовым элементом в баскетболе является силовая подготовка, так как данный вид спорта на 70% вовлечен в процесс скоростно-силового характера, постоянного контакта с соперником и силовых противодействий. Эффективность силовой подготовки и всестороннее физическое развитие студентов-спортсменов необходимо для выполнения максимальной нагрузки в течение нескольких игровых дней, так как чемпионат студенческой баскетбольной лиги проходит по туровой системе розыгрыша и составляет 3-5 дней.

Тренерам-преподавателям необходимо определиться с эффективным комплексом упражнений в макроцикле, так как они будут лежать в основе всей силовой подготовки студентов. Точность попаданий бросков в игре зависит от силовой выносливости, развитости мышц плечевого пояса и мышц кистей рук, доведенная до автоматизма техника выполнения бросков с дальней и средней дистанции. Для успешного противостояния в единоборствах на баскетбольной площадке необходимо уделять особое внимание многим важным качествам атлетического свойства – взрывной силе, технике выполнения прыжка, мышцам-разгибателям ног и спины, укреплению голеностопного, лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного суставов, а также мышцам брюшного пресса. В результате исследования мы убедились в эффективности использования методики силовых упражнений на уровень общей физической подготовленности и развитие, параллельно ей, всех необходимых навыков баскетболистов.

Библиографический список:

1. Мишнева С.Д. Развитие специальной выносливости у баскетболистов / С.Д. Мишнева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. – 2022. – № 1 (206). 491 с. С. – 247 – 251.

2. Мишнева С.Д. Темперамент и выбор амплуа в баскетболе / С.Д. Мишнева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург.– 2021. – № 1 (191). 491 с. С. – 248–253.

3. Симонова И.М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. – С. 373-376.

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

*Любименко В.С., магистрант, volodya.lybimenko@gmail.com
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Хаустова Е.Г., заместитель директора, elenahaustova.381@mail.ru
МОУ Лицей №7
Научный руководитель: Мартынов А.А., к.п.н., доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

Аннотация: в тексте статьи рассматривается процесс адаптивной физической культуры детей с синдромом Дауна, для того, чтобы эти люди плавно выходили в общество и адаптировались в социуме. Автор приводит определенные методы научной деятельности. Их подбор определялся характером исследовательских задач и спецификой их решения в области физического воспитания.

Ключевые слова: дети с синдромом Дауна, морфофункциональные особенности.

THE INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF MORPHOFUNCTIONAL CAPABILITIES CHILDREN WITH DOWN SYNDROME

*Lyubimenko V.S., Master's degree student, volodya.lybimenko@gmail.com
Volgograd State Academy of Physical Education,
Khaustova E.G., Deputy Director, elenahaustova.381@mail.ru
MOU Lyceum No. 7
Scientific supervisor: Martynov A.A., PhD, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Abstract: the text of the article discusses the process of adaptive physical culture of children with Down syndrome, in order for these people to smoothly enter society and adapt to society. The author cites certain methods of scientific activity. Their selection was determined by the nature of research tasks and the specifics of their solution in the field of physical education.

Keywords: children with Down syndrome, morphofunctional features.

Синдром Дауна (DS), определяемый наличием части или всей третьей 21-й хромосомы, является наиболее распространенным хромосомным врожденным заболеванием, порядка 2,5 тысячи детей с синдромом Дауна рождаются в России ежегодно. Общие характеристики включают когнитивные нарушения, характерные

черты лица, низкий рост и гипотонию. Дети, рожденные с синдромом Дауна, подвергаются повышенному риску пороков сердца, нарушений зрения и слуха, детского ожирения и многих других заболеваний. Кроме того, естественная история лиц с синдромом Дауна обычно включает задержки в развитии общей моторики, сопровождающиеся низким мышечным тонусом, слабостью связок и чрезмерной гибкостью, с развитием аномальных вторичных моделей выравнивания и движения в стопе, лодыжке, колене и бедре. Впоследствии способность детей заниматься и участие в физической активности может быть снижено, увеличивая риск прогрессирования или обострения сопутствующих заболеваний. Уровень физической подготовленности детей с синдромом Дауна играет важную роль в их социальной адаптации. Поэтому двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию, профилактику двигательных и психических нарушений, воспитание личности, является очень важной для жизни в обществе [3].

Люди с синдромом Дауна имеют различные физические особенности, уникальные проблемы со здоровьем и различия в когнитивном развитии. Однако не все осложнения возникают у каждого пациента. У каждого пациента разные варианты синдрома Дауна.

Синдром Дауна часто сопровождается физическими проблемами, включая низкий мышечный тонус. Кроме того, это может привести к пожизненной инвалидности. По этой причине было бы лучше иметь достаточные знания об этом. Таким образом, все еще есть шанс улучшить качество жизни пациента.

Если у человека синдром Дауна, он, скорее всего, потеряет свою функциональную способность. Это включает в себя потерю способности выполнять повседневную жизнедеятельность. Более того, у людей с синдромом Дауна с возрастом функциональные способности организма снижаются [1].

По этой причине лучше всего применять физиотерапию, которая включает физические нагрузки. Однако у каждого человека разные предпочтения и интересы, когда дело доходит до физической активности. Различные факторы также могут влиять на повышение уровня физической активности среди детей с синдромом Дауна [2].

Физическая активность может помочь развить двигательные навыки, мышечную силу, равновесие, координацию, контроль осанки и общую физическую форму ребенка. Фитнес для сердечно-сосудистой системы должен включать занятия, которые нравятся ребенку.

Дети и подростки с синдромом Дауна подвержены риску возникновения широкого спектра физических проблем и трудностей, которые могут помешать их достижению двигательных ориентиров и последующему развитию двигательных навыков. Такие дети представляют собой проблему для учителей и терапевтов, поскольку они требуют тщательно продуманного обучения и поддержания качества занятий физкультурой. Эти методы должны гарантировать не только предотвращение травм, но и то, что развивающиеся физические способности человека не будут в дальнейшем ограничены плохо усвоенными движениями или техниками [4].

Однако качество обучения физическому воспитанию включает в себя нечто большее, чем просто его "физическое" выражение. Это также требует, чтобы дети имели доступ и учились понимать основанный на знаниях набор принципов, практик и ценностей, в которые вписывается "физическое" выражение навыка или движения. Приобретенные и отработанные навыки изучаются не только ради них самих, но и для использования в различных контекстах деятельности. Детей нужно учить понимать их навыки в повседневных движениях и играх.

Цель исследования: выявить методические особенности развития морфофункциональных возможностей организма детей с синдромом Дауна.

Задачи исследования: Выявить теоретические предпосылки к развитию морфофункциональных возможностей организма детей с синдромом Дауна.

Изучить особенности морфофункционального развития у детей с синдромом Дауна.

Определить дополнительные методические приемы развития морфофункциональных возможностей организма детей с синдромом Дауна.

Экспериментально обосновать эффективность разработанного нововведения в спортивно-педагогическую практику.

- Методы исследования:
- Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Антропометрические измерения.
- Тестирование функциональной подготовленности.
- Тестирование развития физических качеств.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Исследования проводились в течение двух лет на базе Волгоградской государственной академии физической культуры г. Волгоград. Экспериментальную группу (Э) входили дети 10-12 лет с синдромом Дауна, которые занимались адаптивной физической культурой 2 раза в неделю, на базе центра адаптивной физической культуры «Без границ». А в контрольную группу (К) входили дети того же возраста, не занимающиеся адаптивной физической культурой.

Количество испытуемых, принимавших участие в эксперименте – 20 человек: Э группа - (10 чел.); К группа (10 чел.).

Организация исследования была поэтапной. На первом этапе изучалась научно-методическая литература по вопросам адаптивной физической культуры детей с данным синдромом, особенностей их развития, особенностей процесса физического развития, подбирались тесты и методики обследования.

На втором этапе был проведен основной педагогический эксперимент, основанный на выполнении испытуемыми экспериментальной группы физкультурных занятий на основе необходимой методики. Оценивалось влияние адаптивной физической культуры на уровень развития морфофункциональных возможностей детей, формирование их физических качеств.

Далее полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики и написан текст выпускной квалификационной работы.

В рамках нашей исследовательской работы мы использовали определенные методы научной деятельности. Их подбор определялся характером исследовательских задач и спецификой их решения в области физического воспитания.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы

Одно из основных применений обобщения данных - это когда вам нужно проанализировать собранные вами данные, но также необходимо обеспечить конфиденциальность лиц, которые включены в эти данные. Это мощный способ абстрагирования личной информации при сохранении полезности точек данных. В приведенном выше примере с возрастом обобщение данных о возрасте на основе каждого десятилетия дает общую картину того, куда попадают люди в наборе данных, и все же позволяет использовать эти данные для относительно точного таргетинга или анализа.

Существует несколько способов приблизиться к обобщению данных, различающихся по эффективности и сохранению целостности данных. В случаях, когда у вас есть несколько идентифицирующих точек данных, но только одна или несколько соответствуют вашим потребностям, вы часто можете использовать более надежные методы обобщения для нерелевантных точек данных.

Педагогические наблюдения

Педагогическое наблюдение осуществлялось на всех этапах работы, имело цель получение оценочной информации о влиянии нагрузки на состояние детей с синдромом Дауна. Оно дало возможность оценить интерес, а также сложность и правильность выполнения отдельных видов упражнений.

Антропометрические измерения.

Метод антропометрии использовался для выявления уровня физического развития детей и формирования однородных групп при проведении педагогического эксперимента.

Тестирование осуществлялось по общепринятой методике.

1) Длина тела, в положении «стоя», измеряется при помощи антропометра, с точностью до 0,5 см в первой половине дня, в одно и то же время.

2) Масса тела – определяется взвешиванием на медицинский весы, с точностью до 50 г.

3) Окружность и экскурсия грудной клетки – определяется при помощи сантиметровой матерчатой ленты, накладываемой на грудную клетку сзади под нижними углами лопаток, спереди на уровне сосков; экскурсия грудной клетки (рассчитывается разница между показателями окружности грудной клетки в покое и на вдохе).

4) Измерение обхватных размеров тела:

- обхват грудной клетки – лента проходит сзади под нижними углами лопаток и по верхнему краю грудной железы;

- обхват плеча – измеряется сантиметровой лентой в месте наибольшего развития мышц плеча;

- обхват талии – сантиметровая лента накладывается на 5-6 см выше подвздошных гребней;

- обхват бёдер – сантиметровая лента накладывается на бёдра и под ягодичной складкой.

Тестирование функциональной подготовленности.

1) Нагрузочная проба с приседаниями (проба Мартинэ). Пульс считается в положении стоя, после чего испытуемым выполняется 20 приседаний в медленном темпе за 30 с, выбрасывая руки вперёд, корпус прямой.

Пульс после нагрузки считается сразу. Если превышение исходного пульса составляет:

25 % - отлично;

25-50 % - хорошо;

51-75 % - удовлетворительно;

более 75 % - неудовлетворительно.

Учитываются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после работы.

2) Задержка дыхания на вдохе и выдохе.

Проба Генча – регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом носе и рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Проба Штанге – регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха регистрируется время задержки.

Тестирование развития физических качеств

- 1) прыжок в длину с места (выполняется в специально оборудованном месте; учитывается лучший результат из трех попыток);
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (учитывается максимальное число выполнения);
- 3) челночный бег (фиксируется время преодоления дистанции 3 раза по 10 м);
- 4) наклон вперед из И.П. сидя (упражнение на гибкость), учитывается максимальный результат из двух попыток;
- 5) подъем туловища из положения лежа на животе при закрепленных ногах (учитывается максимальное количество подъемов туловища до 30 градусов в течение 30 сек) – определяется скоростно-силовая выносливость мышц спины;
- 6) подъем туловища из положения лежа на спине при закрепленных ногах (учитывается максимальное количество подъемов туловища до угла в 45 градусов, руки за головой за 30 сек);
- 7) бег 400 метров – фиксируется время преодоления дистанции.
- 8) бег в течение 6 минут – фиксируется расстояние, которое преодолевается за это время.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе Волгоградской Государственной Академии физической культуры г. Волгограда в течение одного года. Цель его заключалась в разработке и экспериментальном обосновании физкультурных занятий на основе адаптивной физической культуры, направленных на общее физическое развитие детей с синдромом Дауна. В эксперименте приняло участие 12 детей в возрасте 10-12 лет.

Проведенная научно-исследовательская работа позволила выявить, что развитие морфофункциональных возможностей у детей с синдромом Дауна будет целесообразно и эффективно если:

- В качестве ведущих средств педагогического воздействия будут использоваться упражнения направленные на стимуляцию двигательной активности для успешного развития функциональных возможностей организма ребенка.

- Подобранные средства будут применяться на основе методов переменного упражнения.

- Педагогический процесс будет осуществляться в рамках внеурочных форм занятий.

Анализируя полученные результаты, констатируется улучшение изучаемых показателей. Это доказывает, что коррекционно-развивающие занятия под руководством квалифицированных специалистов и соблюдении выстроенной методики положительно влияют на развитие морфофункциональных возможностей ребенка.

Таким образом, проделанная научно-исследовательская работа позволила выявить специфические характеристики развития морфофункциональных параметров у детей с синдромом Дауна, а также обозначить ведущие ориентиры коррекционно-оздоровительной работы с ними в дальнейшем.

Библиографический список:

1. Люсова, О.В. Арт-терапия в психолого-педагогической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья / О.В. Люсова, А.А. Мартынов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 100-107.
2. Максимова, С.Ю. Развитие морфофункциональных возможностей у детей 5-6 лет с задержкой психического развития средствами музыкально-двигательного воспитания / С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова, А.А. Мартынов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 76-80.

3. Федотова, В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, Е.И. Калинин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 2(40). – С. 112-117. – EDN EDNGDV.

4. Хаустова Е.Г. Использование средств мозжечковой стимуляции в вестибулярной гимнастике младших школьников с задержкой психического развития / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Педагогический имидж. – 2021. – Т. 15. № 3 (52). - С. 324-334.

5. Хаустова, Е.Г. Изменение частоты сердечных сокращений у детей с синдромом дауна при выполнении физической нагрузки / Е.Г. Хаустова, А.А. Мартынов // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Том III / под общей ред. Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021/ – С. 153-155.

ПРОБЛЕМЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ: ЮРИДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

*Мазунина У.А., студент, ulya.mazunina02@mail.ru
Научный руководитель: Капанова Т.В., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Уральский государственный юридический
университета имени В. Ф. Яковлева
Россия, Екатеринбург*

Аннотация: В статье исследуются правовые и педагогические особенности обеспечения безопасности учащихся на уроках физической культуры. Большое место в работе уделено изучению законодательства об образовании, закрепляющего основы охраны здоровья и жизни учащихся, а также анализу правоприменительной практики. Автором предложено собственное видение совершенствования направлений обеспечения безопасности учащихся на уроках физической культуры. Подчеркивается важность повышенного внимания к проблеме оказания первой медицинской помощи детям, получившим на занятиях по физической культуре травмы, опасные для жизни и здоровья. Сделан акцент и на проблеме интеграции предметов «основы безопасности жизнедеятельности» и «физическая культура». Также в работе объясняется воспитания в учениках на уроках физической культуры таких качеств, как внимание, забота и чуткость.

Ключевые слова: безопасность, жизнь и здоровье, методика преподавания, первая медицинская помощь, травматизм, физическая культура, юридическая ответственность.

PROBLEMS OF INJURY PREVENTION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SCHOOLS: LEGAL AND PEDAGOGICAL ASPECT.

*Mazunina U.A., student, ulya.mazunina02@mail.ru
Supervisor: Kaplanova T.V., senior lecturer of the Department of physical education
and sports
Ural State Law
University named after V. F. Yakovlev
Russia, Yekaterinburg*

Annotation: The article examines the legal and pedagogical features of ensuring the safety of students in physical education lessons. A large place in the work is given to the study

of education legislation, which establishes the foundations for protecting the health and life of students, as well as the analysis of law enforcement practice. The author proposes his own vision of improving the directions of ensuring the safety of students in physical education lessons. The importance of increased attention to the problem of providing first aid to children who have received life-threatening and health-threatening injuries in physical education classes is emphasized. Emphasis is also placed on the problem of integrating the subjects "basics of life safety" and "physical culture". Also, the work explains the education in students in the lessons of physical culture of such qualities as attention, care and sensitivity.

Keywords: safety, life and health, teaching methods, first aid, injuries, physical culture, legal responsibility

Введение. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка в период времени его нахождения под контролем образовательного учреждения законодатель возлагает на данное образовательное учреждение (ч. 7. ст. 28 Федерального закона «Об образовании в РФ»[9]). Для учителей физической культуры риск привлечения к ответственности за вред причиненный жизни и здоровью ребенка на уроках физической культуры возрастает в разы, поскольку именно на уроках физкультуры высок риск травматизма в силу специфики и большой физической активности учащихся. Так, согласно данным Росстата 15% детского травматизма приходится на период времени нахождения ребенка в учебных заведениях, из которых 80 % приходится на перемены, 18% на уроки физической культуры и лишь 2% на прочие уроки [8] . По данным Российской газеты [3] в 2016 году на уроках физкультуры погибло 211 учащихся.

Вероятность взыскания с образовательного учреждения компенсации морального вреда, расходов на лечение и судебных расходов в судебном порядке очень велика. Так, например, Нанайским районным судом Хабаровского края были частично удовлетворены требования законного представителя несовершеннолетнего, со школы в пользу истца была взыскана компенсация морального вреда в размере 15 000 рублей, так как при проведении урока физической культуры не была обеспечена должным образом безопасностью выполнения упражнения «опорный прыжок через спортивный снаряд», в результате чего школьница получила травму, после которой потребовалось лечение в медицинской организации. Затем апелляционная инстанция присудила в пользу истца также судебные расходы в размере 1900 рублей. [1]

Кандидат педагогических наук П.Кедра[4], проводивший опрос среди учителей физической культуры, приходит к выводу о необходимости проведения регулярных курсов по правовой грамотности для учителей в сфере обеспечения безопасности нахождения учеников на уроках физической культуры, на которых будет разъясняться и юридическая ответственность.

Целью настоящего исследование является изучение юридических и педагогических аспектов преподавания физической культуры и выработка научно-практических рекомендаций по профилактике предотвращения травматизма и смертности учащихся на уроках физической культуры.

Методика и методы исследования: в процессе исследования применялись такие методы познания, как анализ, синтез, индукция, дедукция, описание, статистический метод и др. Особенностью данного исследования является сочетание знаний в области юриспруденции и знаний в области педагогики, что позволяет выработать комплексные рекомендации по решению проблем заявленной темы исследования. При изучении базового законодательства в области проведения уроков физической культуры и охраны здоровья и жизни учеников при их проведении было выявлено, что вопросам охраны жизни и здоровья в законодательстве об образовании посвящено множество правовых норм. Так статьей 28 ФЗ «Об образовании в РФ» продиктовано, что создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья

входит в компетенцию образовательной организации, а также образовательная организация обязана обеспечивать безопасные условия обучения, воспитания, присмотра, ухода и содержания, в том числе, при проведении практической подготовки обучающихся. В свою очередь право учащихся на охрану жизни и здоровья официально закреплено в статье п.9 ч.1 ст. 34 указанного правового документа. Также охране здоровья обучающихся посвящена статья 41 данного закона. В данной статье раскрываются, в том числе вопросы охраны здоровья учащихся в связи с их занятием физической культурой и спортом в образовательной организации. Сам по себе процесс занятия физической культурой и спортом является необходимым условием охраны здоровья учеников. Уроки физкультуры должны, по мнению законодателя, способствовать укреплению здоровья школьников, а не приводить к его ухудшению. С точки зрения данного закона, для того, чтобы уроки физкультуры соответствовали заявленному принципу необходимо организовать процесс проведения урока следующим образом:

- обеспечить возможность быстрого оказания первой медицинской помощи ученику, пострадавшему в процессе выполнения физических упражнений;

- проводить профилактические медицинские осмотры учащихся в связи с занятием физической культурой и спортом;

- обеспечивать безопасность нахождения учащихся на спортивных школьных объектах (спортивных залах, тренажеров, спортивных объектов, расположенных на открытом воздухе и т.д.);

- проводить санитарно – эпидемиологические мероприятия в отношении спортивных объектов (проводить уборку, поддерживать нахождение спортивного инвентаря в чистых условиях и т.д.);

- проводить профилактические мероприятия;

- обучать учителей физической культуры навыкам оказания первой медицинской помощи;

- осуществлять наблюдение учителем физкультуры за состоянием здоровья каждого ученика в процессе выполнения упражнений и нахождения на уроке физкультуры и др.

Скорость оказания первой медицинской помощи, при серьезных травмах учеников на уроках физической культуры, является одной из актуальных проблем. Данная проблема включает в себя не только оказание первой медицинской помощи квалифицированным медицинским сотрудником, но и ее оказание самим учителем физической культуры и другими учениками. Татьяна Кусайко [5] отмечает, что скорость оказания первой медицинской помощи влияет на возможность предотвращения трагических последствий. Также она приводит примеры, когда на уроках физической культуры подростки умирают от внезапной остановки сердца.

Результатом настоящего исследования действующего законодательство, позиций ученых и материалов правоприменительной практики стала выработка собственных представлений о направлениях обеспечения безопасности школьников и возможности им оказания первой медицинской помощи при получении травмы на уроке физической культуры.

1. Расположение медицинских кабинетов с обязательным наличием автоматических наружных дефибрилляторов в непосредственной близости от школьных спортивных объектов на первом этаже образовательной организации. В настоящий момент ведомственный нормативный правовой акт Минздрава России [7] не содержит указанного требования. Включение данного требования, на наш взгляд, позволило бы увеличить скорость оказания медицинской помощи, т.к. это будет способствовать сокращению дистанции, которое необходимо преодолеть для ее оказания. Однако реализация данной нормы права может затрудняться в связи с

отсутствием в уже существующих образовательных организациях свободных кабинетов, соответствующих установленным для школьных медицинских кабинетов стандартам, а также в связи с возможным расположением спортивных объектов на других этажах школы.

2. Более активная интеграция уроков безопасности жизнедеятельности с уроками физической культуры. Это мнение корреспондирует позиции таких ученых, как А.Б. Бгуашев, Н.В. Корягина и Ю.А. Иоакимиди[2], которые отмечают, что «возможность единства учебных дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физической культуры» позволяет показать школьникам необходимость изучения теоретического материала для практической деятельности». Как известно, в Программу основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) включаются уроки на тему оказания первой медицинской помощи. Поэтому интеграция таких уроков ОБЖ с физической культурой позволила бы более эффективному освоению навыков оказания первой медицинской помощи. Например, можно регулярно погружать детей в модельные нестандартные ситуации, при которых они выполняют упражнения, а в определенный момент учитель ОБЖ и физической культуры внезапно дает команду оказать первую медицинскую помощь их воображаемому однокласснику (манекену). Регулярность при этом имеет ключевое значение, поскольку именно в результате многократного практического повторения действий по оказанию первой медицинской помощи формируется соответствующий навык, который будет применен при реальной ситуации.

3. Профилактические медицинские осмотры детей необходимо проводить перед каждым уроком физической культуры;

4. После проведения санитарных мероприятий по уборке школьных спортивных объектов, учителю физической культуры необходимо их осматривать на предмет скользкости покрытия, качества уборки и т.п., так риск возникновения травмы повышается, если, например, покрытие будет влажным, скользким, грязным и т.д.

5. Воспитывать в учениках чуткость и внимание к своим одноклассникам. Такими качествами также должен обладать учитель физической культуры. Важность данной рекомендации объясняется тем, что исключить человеческий фактор и случайность в реальной жизни на 100% невозможно. Даже при знании всех инструкций и соблюдении правил безопасности могут встречаться случаи травматизма. Однако такие качества характера как чуткость, внимание и забота могут повысить скорость реакции учеников и учителя на факт возникновения травмы у школьника, что, в свою очередь, позволит избежать неблагоприятных последствий для жизни и здоровья несовершеннолетнего, а также неблагоприятных последствий для учителя физической культуры в виде наступления серьезных форм юридической ответственности. В качестве недопустимого поведения учителя при получении учеником травмы можно привести пример, когда в одной из школ г. Чита при выполнении упражнения «кувырок» школьница почувствовала хруст и боль в спине, а учитель физкультуры не обратил на эти жалобы особого внимания и отправил ученицу домой одной. После чего у школьницы был диагностирован компрессионный перелом позвоночника. В данном деле для учителя не возникло никаких юридических последствий, однако необходимо понимать, что каждое событие юридически уникально, судебная и правоприменительная практика разнообразна, а также многое зависит от активности законных представителей в намерении привлечь школу и учителя к юридической ответственности. Таким образом, при возникновении травмирующих ситуаций необходимо приглашать медицинского работника для осмотра учащегося и оказания ему первой медицинской помощи.

6. Обучение учителей навыкам оказания первой медицинской помощи, в том числе обучение навыкам использования автоматических наружных дефибрилляторов, должно проводиться также на регулярной основе.

7. Методика преподавания теоретического материала, касающегося безопасности выполнения определенного упражнения, должна быть такой, чтобы повышать интерес у учащихся к безопасному выполнению упражнения. Методика преподавания теоретического материала, также может быть основана на моделировании тех или иных последствий. Однако стоит помнить, что эта методика не должна основываться на запугивании, т.к. это может привести к отказу от выполнения упражнения. Кроме того, необходимо исключить формальный подход к ведению журналов по технике безопасности. Техника безопасности поведения учащихся на уроках физкультуры должна освещаться должным уровнем, в том числе необходимо не просто ознакомить учеников о правилах поведения, а проверить уровень освоения данного материала.

8. Разработать правовые рекомендации для учителей физической культуры, в которых было бы дано разъяснение всех вариантов привлечения к дисциплинарной, гражданской, административной и уголовной ответственности при возникновении фактов причинения вреда здоровью и жизни школьников на уроках физической культуры. При этом в данных рекомендациях необходимо отразить пошаговые действия учителя при возникновении таких ситуаций (в том числе по сбору доказательств), а также способы защиты прав учителя. Такие рекомендации нужны, чтобы не только снизить риск неблагоприятных последствий для жизни и здоровья несовершеннолетних, но и в целях снижения риска привлечения учителя к юридической ответственности, когда он добросовестно выполнил все меры обеспечения безопасности на уроке физической культуры. Необходимо помнить, что презумпция вины причинителя вреда предполагает, что доказательства отсутствия его вины должен представить сам ответчик[6].

Вывод. Проблема обеспечения безопасности жизни и здоровья детей на уроках физической культуры приобретает на сегодняшний день особую актуальность и значимость. Очень важно применять как правовые, так и педагогические подходы к решению данной проблемы, так как в комплексе данные подходы, на наш взгляд, могут снизить риски смертности и ущерба здоровью учащихся на занятиях по физической культуре и спорту.

Библиографический список:

1. Апелляционное определение Хабаровского краевого суда по делу № 33-5650/2017 от 19 июля 2017 г. // Хабаровский краевой суд: официальный сайт. URL: <http://kraevoy.hbr.sudrf.ru/> (дата обращения: 01.03.2023)

2. Бгуашев А.Б. Методические основы интеграции предмета «основы безопасности жизнедеятельности» и «физическая культура» в общеобразовательной школе / А.Б. Бгуашев, Н.В. Корягина, Ю.А. Иоакимиди // Мир науки, культуры, образования. - 2020. - №5(84). - С.215-218.

3. Добрынина С. Почему сотни детей травмируются и гибнут на уроках физкультуры // Российская газета. - 29.11.2017. - URL: <https://rg.ru/2017/11/29/reg-urfo/pochemu-sotni-detej-travmiruiutsia-na-urokah.html> (дата обращения: 03.03.2023).

4. Кедр П. Безопасность проведения занятий по физической культуре в аспекте социологического анализа / П Кедр // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 23-25.

5. Кусайко Т. В образовательных, спортивных, и других детских учреждениях обязательно должны быть автоматические наружные дефибрилляторы // Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации: официальный сайт. URL: <http://council.gov.ru/events/news/98146/> (дата обращения: 01.03.2023).

6. Постановления Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 26 января 2010 года № 1 «О применении судами гражданского законодательства,

регулирующего отношения по обязательствам вследствие причинения вреда жизни или здоровью гражданина» // СПС КонсультантПлюс.

7. Приказ Минздрава России от 05.11.2013 № 822н (ред. от 21.02.2020) «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях» // СПС КонсультантПлюс.

8. Федеральная служба государственной статистики: официальный сайт. URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 03.03.2023).

9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ, ОСНОВАННЫХ НА ТЕХНОЛОГИЯХ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ, В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Медникова Е.В., студент, jmednikova2000@gmail.com,
Научный руководитель: Попова М.В., старший преподаватель кафедры
физического воспитания, спорта и туризма, marinapopova2002@mail.ru,
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Россия, Ростов-на-Дону*

Аннотация: В данной работе рассматривается возможность применения программ, основанных на технологиях компьютерного зрения, в адаптивной физической культуре в учреждениях высшего образования. Статистический анализ системы высшего образования в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья проводился за период 2017-2022 гг. в Ростовской области. В результате были получены выводы о недостатках в системе образования для инвалидов в регионе и рассмотрены перспективы применения информационных технологий на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: адаптивный спорт, инклюзивное образование, компьютерное зрение, лица с ограниченными возможностями здоровья.

THE POSSIBILITY OF USING PROGRAMS BASED ON COMPUTER VISION TECHNOLOGIES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

*Mednikova E.V., student
Supervisor: Popova M.V., Senior lecturer of the Department
of Physical Education, Sports and Tourism, marinapopova2002@mail.ru,
Rostov state university of economics (RINH),
Russia, Rostov-on-Don*

Annotation: This article discusses the possibility of using programs based on computer vision technologies in adaptive physical education in universities. Statistical analysis of the higher education system in relation to persons with disabilities was carried out for the period 2017-2022 in the Rostov region. As a result, conclusions were drawn about the shortcomings in the education system for the disabled in the region and the prospects for the use of information technology in physical education classes were considered.

Keywords: adaptive sports, inclusive education, computer vision, persons with disabilities

Введение. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, по состоянию на 1 января 2022 году в России насчитывалось 11 331 000 инвалидов. При этом 29% из них составляют люди трудоспособного возраста.

Нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением функций, занимают второе место при распределении инвалидов по видам нарушений, уступая только нарушениям функций системы крови и иммунной системы [5]. Данная категория инвалидов наиболее уязвима в связи с ограниченными возможностями своих передвижений и физических показателей. Адаптация и социализация данной категории населения является приоритетом для любого современного государства. Лица с ограниченными возможностями сталкиваются с большими трудностями на протяжении всей своей жизни, поэтому очень важно создать инфраструктуру для данной категории лиц на каждом этапе жизнедеятельности человека, в том числе на этапе получения высшего образования.

Цель исследования – рассмотреть возможность применения информационных технологий, использующих нейронные сети и компьютерное зрение, в адаптивной физической культуре в университетах для развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Методы исследования, используемые в процессе написания работы, заключаются в применении статистического анализа общедоступных данных, а также изучения уже существующих материалов по проблематике работы.

Применение вышеперечисленных методов позволили получить следующие **результаты исследования:**

1. В ходе исследования числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью в Ростовской области было выявлено увеличение общего числа обучающихся на очной форме за период 2017-2022 гг. Данная информация отображена на рисунке 1.



Рис. 1. Численность обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в государственных университетах Ростовской области на очной форме за 2017-2022 гг., чел.

В основном студенты с ограниченными возможностями здоровья обучаются на направлениях «лечебное дело» и «педиатрия». Именно на этих программах специалитета обучается более 90% студентов с ограниченными возможностями здоровья [2].

Анализируя численность выпускников с ограниченными возможностями здоровья или инвалидность, можно отметить рост числа выпускников по программам бакалавриата, но снижения выпускников специалитета и магистратуры. Эта информация наглядно изображена на рисунке 2.



Рис. 2. Численность выпустившихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в государственных университетах Ростовской области на очной форме за 2017-2022 гг., чел.

2. В ходе исследования было отмечено, что число выпускников с инвалидностью намного ниже общего числа обучающихся – при средней обучаемости в 750 человек каждый год выпускается в среднем 120 человек. Это говорит о наличии проблем в системе образования, из-за которых лица с ОВЗ не могут окончить обучение.

Анализируя статистическую информацию Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, было выявлено, что одной из причин возникновения сложностей при получении высшего образования инвалидами в Ростовской области является отсутствие или недостаточное количество адаптированных образовательных программ. В 2022 году только 1 студент с ОВЗ обучался по адаптированным образовательным программам. Для сравнения: еще 5 лет назад на данных программах обучалось 16 лиц с ограниченными возможностями здоровья и 49 студентов с инвалидностью.

3. Рассматривая вопрос создания инфраструктуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью важно отметить возможность разработки методики проведения занятий по адаптивной физической культуре. Для студентов с ограниченными возможностями адаптивная физкультура не только повысит навыки физической подготовки, но и будет способствовать улучшению психологического самочувствия, социализации и стремлению к ведению здорового образа жизни [3].

Информационные технологии активно используются на занятиях физической культуры. В оснащенных фитнес залах, студенты используют компьютерные гаджеты для фитнеса: шагомеры, пульсометры, измеритель давления, потраченное количество калорий [1]. Все это позволяет отслеживать самочувствие студента и его прогресс.

Развитие информационных технологий в физической культуре привели к тому, что в 2019 году компанией Synesis, резидентом Фонда «Сколково», было создано

приложение Fittonic на базе компьютерного зрения, которое указывает на ошибки во время занятий спортом, а также контролирует правильность выполнения упражнения. В последнее время в интернете нет информации о данном приложении, однако технологии, которые лежат в его основе, могут быть полезны в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Данное приложение работает таким образом, что искусственный интеллект отслеживает в процессе выполнения упражнения определенные точки на теле [4]. При отклонении от какого-либо стандартного показателя приложение выдает пользователю сообщение о неправильной технике выполнения упражнения. Это позволяет контролировать выполнение упражнений, тем самым снижать риск возникновения травм. Помимо этого, благодаря возможности с помощью данных приложений отслеживать процесс обучающегося, преподаватель сможет сделать выводы о физической подготовке студента и в случае необходимости скорректировать программу индивидуально для него.

Использование приложений, построенных на технологиях компьютерного зрения, в адаптивной физической культуре имеет ряд преимуществ и недостатков. Среди преимуществ можно выделить возможность индивидуального подхода к студенту с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью, мониторинг самочувствия и прогресса обучающегося, снижение травматичности и т.д.

Среди минусов можно отметить недостаточные знания программистов в сфере адаптивной физической культуры, из-за чего ошибки в разработке программы могут привести к возникновению травмы.

Выводы.

Таким образом, в процессе работы был проведен анализ системы высшего образования в Ростовской области за 2017-2022 гг. и рассмотрена возможность применения информационных технологий с компьютерным зрением в адаптивной физической культуре.

В результате было отмечено, что в регионе лицами с ОВЗ или инвалидностью сложно окончить университет, в том числе из-за недостаточно развитой инфраструктуры и нехватки адаптивных программ для обучающихся.

Было предложено использование приложений с компьютерным зрением на занятиях адаптивной физической культуры для контроля процесса развития физических показателей студента с ограниченными возможностями здоровья и его социализации в рамках обучения в университете. Несмотря на существенные плюсы использования данных программ, низкая квалификация программистов может снизить эффективность их применения в образовательном процессе и даже привести к негативным последствиям. Поэтому крайне важно при разработке данного приложения объединение опыта преподавателей, тренеров, методистов и программистов-разработчиков.

Библиографический список:

1. Бекетова, Д. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Д. А. Бекетова, Н. В. Савкина // . – 2019. – № 2(27). – С. 78-81.
2. Министерство науки и высшего образования. Статистическая информация. Высшее образование [Электронный ресурс] – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/action/stat/highed/> (дата обращения 25.02.2023).
3. Минская, Е. В. Адаптивная физическая культура для студентов с нарушениями здоровья в рамках инклюзивного образования в вузе / Е. В. Минская // Наука и социум : материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 25 ноября 2021 года. – Новосибирск: автономная некоммерческая

организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», 2021. – С. 76-79.

4. Резидент «Сколково» разработал приложение для фитнеса на базе компьютерного зрения [Электронный ресурс] – URL: https://nauka.tass.ru/nauka/6983939?ysclid=lanwhf2wq1525361060&utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (дата обращения 01.03.2023).

5. Федеральная служба государственной статистики. Население. Положение инвалидов [Электронный ресурс] – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения 04.04.2023).

ПРОБЛЕМЫ КОДИФИКАЦИИ СПОРТИВНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИИ

Мецлер В.Э., студент, vmetzler2002@mail.ru

Кушнарев А.С., студент,

*Научный руководитель: Капанова Т.В., старший преподаватель,
Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева
Россия, Екатеринбург*

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы кодификации спортивного законодательства Российской Федерации, а также выводятся перспективы создания Спортивного Кодекса Российской Федерации на основе приоритетной государственной политики, указанной в государственной программе. Перспективы развития остаются дискуссионными, однако авторы смогли определить для себя большое количество преимуществ кодификации спортивного законодательства и считают их целесообразными, но несвоевременными. Предлагаются пути решения проблемы кодификации и систематизации спортивного законодательства. Целью исследования мы ставим рассмотрение вопроса актуальности и возможности разработки спортивного законодательства Российской Федерации, а также выявление возникающих на пути его разработки затруднений и способов их решения. Основным методом данного исследования является анализ имеющейся научной литературы и нормативно-правовых актов для рассмотрения вопроса кодификации спортивного законодательства, выявления проблем и путей их решения.

Ключевые слова: кодификация, особый предмет регулирования, отрасль права, спортивное право, Спортивный кодекс РФ, систематизация, спорт, физическая культура.

PROBLEMS OF CODIFICATION OF RUSSIAN SPORTS LEGISLATION

Metsler V.E., student, vmetzler2002@mail.ru

Kushnarev A.S., student,

*Supervisor: Kaplanova T.V., senior lecturer,
Ural State Law University V.F. Yakovlev
Russia, Yekaterinburg*

Abstract: the article deals with the problems of codification of the sports legislation of the Russian Federation, and also displays the prospects for the creation of the Sports Code of the Russian Federation on the basis of the priority state policy specified in the state program. Development prospects remain debatable, however, the authors were able to determine for themselves a large number of advantages of the codification of sports

legislation and consider them expedient, but untimely. Ways of solving the problem of codification and systematization of sports legislation are proposed. The aim of the study is to consider the issue of the relevance and possibility of developing the sports legislation of the Russian Federation, as well as to identify the difficulties that arise in the way of its development and ways to solve them. The main method of this study is the analysis of the available scientific literature and legal acts to consider the issue of codification of sports legislation, identify problems and ways to solve them.

Key words: codification, special subject of regulation, branch of law, sports law, Sports Code of the Russian Federation, systematization, sports, physical culture.

Спортивное право достаточно новая для юридических наук и практики в целом отрасль права, вопросы по дальнейшему развитию которой остаются до сих пор дискуссионными, несмотря на всю актуальность. Если обратиться к Постановлению Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации», то можно заметить процветание вопросов в данной сфере, а также постановку и их продвижение в качестве приоритетных задач государственной политики [1].

Целью нашего исследования мы ставим рассмотрение вопроса актуальности и возможности разработки спортивного законодательства Российской Федерации, а также выявление возникающих на пути его разработки затруднений и способов их решения.

Основным методом данного исследования является **анализ** имеющейся научной литературы и нормативно-правовых актов для рассмотрения вопроса кодификации спортивного законодательства, выявления проблем и путей их решения.

Спортивное право – комплексная и системная отрасль права, включающая в себя общественные отношения в области спорта, государственного, а также муниципального управления в данной сфере, отличающаяся особой терминологией, приоритетами, принципами организации, обеспечения, осуществления и развития спортивной деятельности. Возвращаясь к Государственной Программе, стоит отметить, что приоритетными направлениями государственной политики в области спорта будут являться именно вовлечение граждан к занятию физической культурой, повышение доступности спортивных объектов для населения, повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене, а также вхождение олимпийской сборной России в тройку лидеров в неофициальном командном зачете, главной целью которых необходимо считать сохранение населения, благополучие и здоровье людей, путем эффективного взаимодействия федеральных органов и органов исполнительной власти субъектов РФ [1]. Все это наталкивает на мысль, что такая комплексная отрасль права и такое большое количество важнейших направлений развития требует комплексного, системного правового регулирования. Таким образом, в нашей работе мы бы хотели рассмотреть вопрос целесообразности разработки нового кодекса, регулирующего правоотношения в области спорта – Спортивного кодекса Российской Федерации.

Необходимость систематизации спортивного законодательства, по нашему мнению, заключается в том, что спортивное право имеет особый, специализированный предмет регулирования, круг субъектов, их правовой статус, которые не распространяются на другие отрасли права. В российском законодательстве в сфере спорта и физической культуры существует большое количество нормативно-правовых актов, которые нуждаются в единой систематизации. К таким можно отнести ключевой акт, который мог бы стать основой Спортивного кодекса РФ - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закрепляющий предмет регулирования, основные понятия, принципы, круг субъектов, а

также полномочия федеральных органов и органов исполнительной власти субъектов РФ [2]. Несмотря на преимущества Федерального закона №329-ФЗ, он не регулирует всевозможные общественные отношения в сфере спорта, которые входят в предмет правового регулирования, также в Законе преобладают больше декларативные нормы, нежели конкретные правовые механизмы. Это означает, что необходимо дальнейшее развитие законодательства РФ в сфере спорта, об этом также сказал Президент РФ в своем Послании Федеральному Собранию РФ в 2009 году.

Имеющиеся нормативно-правовые акты РФ, регулирующие отдельные положения спорта, например, Федеральный закон от 21.07.2014 № 211-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта в связи с принятием в РФ Республики Крым...» указывают на серьезную разрозненность, которую Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» не устранил. Это лишь больше доказывает актуальность и необходимость кодификации законодательства РФ в сфере спортивного права.

Еще одним примером потребности в систематизации заключается в введении в Трудовой кодекс РФ главы, регулиющей особенности труда спортсменов и тренеров. Но, ст.4 Федерального закона №329-ФЗ Трудовой кодекс РФ не относит к спортивному законодательству. Это приводит к сложности понимания норм спортивного права, а, соответственно, говорит о важности кодификации законодательства.

В первую очередь, актуальность проявляется в удобстве пользования единым, систематизированным законом, что позволит избежать пробелов в праве и трудностей правоприменения и правопонимания. Во-вторых, кодифицированный закон укрепит внутрисистемные связи в законодательстве. В-третьих, систематизированный Спортивный кодекс может предоставить толчок к развитию спорта и создаст благополучную среду для борьбы с коррупцией и другими правонарушениями и преступлениями в спортивной сфере. В-четвертых, достаточно важная, по нашему мнению, причина, это запрет на любые виды дискриминации [3]. В настоящее время с проведением в 2022 году Олимпийских игр ярким примером жертвы дискриминации и информационной войны стала Камила Валиева. С единообразным регулированием спортивных отношений, такие явления отойдут на задний план, а защита прав спортсменов выйдет на новый уровень.

Однако, возвращаясь к теме нашего исследования, есть и некоторые сложности кодификации спортивного законодательства. На данный момент накопленный правовой материал для систематизации просто недостаточен. Нам кажется, прежде чем создавать «единый свод спортивных правил» необходимо введение некоторого количества дополнительных законов со специальным предметом, например, имеющийся уже, но не утвержденный, проект ФЗ «О детско-юношеском спорте РФ». Также стоит учитывать, что имеющиеся подзаконно-правовые нормы не могут резко перейти на федеральный уровень, поскольку требуют более высокого уровня содержания норм. Нагих С.И. отметил, что спортивная сфера отличается автономией [4], это означает, что спорт сочетает в себе государственное регулирование отношений совместно с саморегулированием его субъектами. Это также указано в п.3 ст.3 Федерального закона №329-ФЗ. Создание единого кодекса может исключить такую «автономию», что образует некоторые ограничения прав.

Еще одной трудностью является комплексность спортивного права. Сочетание в нем норм гражданского, трудового и других отраслей права образует сложность в построении материала в системном виде без нарушения целостности названных отраслей [5]. Более углубленное развитие отдельных институтов спортивного права создаст благоприятную обстановку для создания Спортивного кодекса РФ.

В заключение, хотим сказать, что, по нашему мнению, правильно будет отстаивать позицию кодификации спортивного законодательства. Кодекс станет эволюцией развития

спортивного права [6] и делает его уже бесспорно самостоятельной отраслью права. Но на данном этапе необходимо поднакопить нормативный материал для полноценной кодификации, что позволит устранить пробелы в праве.

Библиографический список

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ
3. Нагих С.И. Целевое предназначение законодательства и осуществление политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2004. N 1. С. 2.
4. Соловьев А.А. Актуальные проблемы спортивного права: Кодификация законодательства о спорте. М., 2008. С. 19 - 20.
5. Соловьев А.А. Быть или не быть спортивному кодексу России // Национальные интересы. 2008. N 5. С. 32 - 33.
6. Соловьев А. А. Концепция проекта Спортивного кодекса Российской Федерации // Комиссия по спортивному праву Ассоциации юристов России. – М., 2009. – 55 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЁРОВ 13-14 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

*Овчинников Н.В., магистрант
Научный руководитель: Митусова Е.Д., к.п.н., доцент, emitusova@bk.ru
Государственный социально-гуманитарный университет
Россия, Коломна*

Аннотация. В статье рассматривается метод круговой тренировки для боксеров школьников с применением нового оборудования. Предположили, что внедрение данного комплекса упражнений, с применением дополнительного оборудования для юных боксеров 13-14 лет, будут способствовать их физическому развитию, положительно повлияют на скоростно-силовые качества, а также технические навыки в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, силовые качества, новое оборудование, школьники-спортсмены.

USING THE CIRCUIT TRAINING METHOD TO DEVELOP THE SPEED QUALITIES OF 13-14 AGED BOXERS WITH THE USE OF MODERN EQUIPMENT

*Ovchinnikov N.V., undergraduate
Supervisor: Mitusova E.D., PhD, Associate Professor, emitusova@bk.ru
State Social and Humanitarian University
Russia, Kolomna*

Annotation. The article discusses the method of circular training for boxers schoolchildren using new equipment. It was assumed that the introduction of this set of

exercises, with the use of additional equipment for young boxers aged 13-14, will contribute to their physical development, positively affect speed-strength qualities, as well as technical skills in competitive activities.

Keywords: circuit training method, strength qualities, new equipment, schoolchildren-athletes.

Введение. Существующая проблема повышения эффективности скоростной подготовки боксеров, не очень хорошо охвачена вниманием ученых, специалистов и тренеров-практиков. Это позволяет выделить противоречие между необходимостью совершенствования тренировочного процесса у юных боксеров с применением современного оборудования, направленного на развитие скоростных способностей, а также их силовых и технических качеств в частном порядке с одной стороны, и недостаточной разработанностью этой проблемы в теории - с другой стороны. С этих позиций, совершенствование скоростных способностей боксеров имеет важное теоретическое и практическое значение, а избранная тема исследования является актуальной.

Цель исследования – научно-методическое, научно-теоретическое обоснование скоростных качеств боксеров начальной группы подготовки с применением дополнительного оборудования.

Гипотеза исследования - предположили, что внедрение данного комплекса упражнений, с применением дополнительного оборудования для юных боксеров 13-14 лет, будут способствовать их физическому развитию, положительно повлияют на скоростно-силовые качества, а также технические навыки в соревновательной деятельности. Для оценки специальной физической подготовки применялся расчет.

$$K_{\text{атаки}} = \frac{\text{кол-во уд. достигших цели}}{\text{общее кол-во нанес. ударов}} \cdot 100\%;$$

$$K_{\text{защиты}} = \frac{\text{кол-во парированных ударов}}{\text{кол-во ударов нанес. против.}} \cdot 100\%;$$

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы педагогического исследования: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; социологические методы исследования: анкетирование; методы экспертной оценки; методы математической статистики. Проводился основной педагогический эксперимент, целью которого являлась апробация разработанной экспериментальной технологии и внедрение программно-методического обеспечения в тренировочный процесс. Эксперимент проводился на базе МБУ ФСО «Спортивная школа по боксу. Для его реализации были сформированы две группы - экспериментальная (20 спортсменов) и контрольная. Спортсмены группы начальной подготовки контрольной группы занимались на программе спортивной школы. Экспериментальная группа занималась по специальной программе, разработанной тренерским штабом спортивной школы, включающая дополнительное оборудование:

- Fight belt (боксерский пояс) рис1

Современное оборудование



Рис.1. - дополнительное оборудование - боксерский пояс.

- Fight ball (теннисный мяч на резинке, Vurn machine (имитация ударов на скоростной груше) рис. 2

Современное оборудование



Рис. 2 дополнительное оборудование Fight ball (теннисный мяч на резинке, Vurn machine (имитация ударов на скоростной груше).

- ▶ Тренажер боксерский TITLE Reflex Bag (отработка скорости боксерских рефлексов) - рис. 3

- ▶ Работа с fight ball (скорость удара по мячу и точность движения).
- ▶ Босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).



Современное оборудование



В течение года в основных частях тренировочного процесса отводилось по 20-40 минут упражнениям на дополнительном оборудовании. Тренировочный процесс содержит комплексное применение упражнений на скорость, силу и выносливость благодаря круговому методу. Специальные упражнения на координационной лесенке (направленные на работу скорости движение ног). Burn Machine (увеличение скорости работы рук). Medball ZIVA с ручками (имитация боя с тенью с отягощениями в формате мяча). Тренажер боксерский TITLE Reflex Bar (отработка скорости боксерских рефлексов). Работа с fight ball (скорость удара по мячу и точность движения). Босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).

Вывод. Данное оборудование будет использовано с целью применения его в научном исследовании, тренировочной деятельности боксеров 13-14 лет. Современное оборудование позволит нам улучшить общую физическую и специальную выносливость, а так же технические и рефлексорные навыки. Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться учителями, тренерами инструкторами, при планировании учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Библиографический список:

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1951.
2. Родионов В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник/Родионов В.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Таймазов В.А. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова В.А. - Л., 2017.
4. Джероян. Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Бокс: Ежегодник/Сост. Худадов Н. А.; Редколл. И. П. Дегтярев и др. — М.: Физкультура и спорт, 1984

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

*Осауленко А.В., студент, newander2002@mail.ru
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. В настоящее время общее физическое состояние студентов находится на недостаточно высоком уровне. В работе показана необходимость внедрения норм ГТО в высшие учебные заведения с целью эффективности использования возможностей физической культуры в укреплении здоровья и всестороннем развитии личности молодых людей. Рассматривается влияние всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на физическую подготовленность студента, а также его значимость в совершенствовании основных качеств. Проведение мониторинга физической подготовленности студентов позволяет своевременно выявлять отстающие физические качества и вносить коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса, способствует повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой и к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, мониторинг, вуз, физическая подготовленность, физические качества.

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ACCORDING TO THE RESULTS OF TESTS OF THE GTO COMPLEX

*Osaulenko A.V., student,
The Ural State University of Railway Transport,
Russian, Yekaterinburg*

Abstract. Currently, the general physical condition of students is not at a high enough level. The paper shows the need to introduce the GTO norms in higher educational institutions in order to effectively use the possibilities of physical culture in promoting health and comprehensive development of the personality of young people. The influence of the All-Russian physical culture and sports complex of the TRP on the physical fitness of a student, as well as its significance in improving the basic qualities, is considered. Conducting monitoring of physical fitness of students allows timely detection of lagging physical qualities and making adjustments to the content of the training process, helps to increase students' motivation for physical education and for passing the TRP standards.

Keywords: all-Russian physical culture and sports complex GTO, monitoring, university, physical fitness, physical qualities.

Введение. На сегодняшний день наблюдается снижение физической активности и ухудшение здоровья у большинства людей, в особенности, у молодежи. Это связано с недостатком физической активности и малоподвижным образом жизни студентов, как следствие это влияет на функциональную деятельность всех биологических процессов и вызывает утомление. Одним из способов решить данную проблему может являться реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в высших учебных заведениях.

Главная цель во внедрении комплекса мероприятий ГТО в учебные заведения – это создание программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся, педагогов и родителей, направленной на формирование ответственности у граждан за уровень своего физического развития и состояния здоровья [3]. Он

позволяет объективно оценить степень развития основных физических качеств человека, таким образом выявить недостатки в физической подготовке студентов и принять соответствующие меры по их устранению.

Проблемы здоровья и физической подготовленности молодежи в настоящее время находятся в сфере первостепенных интересов государства. В образовательном стандарте высших учебных заведений физическая культура является обязательной дисциплиной для студентов на протяжении трех курсов обучения, так же предусматривается обязательный мониторинг физической подготовленности обучающихся [1, с. 2]. К сожалению, существует противоречие между невысоким уровнем физической подготовленности студентов, с одной стороны, и большими возможностями комплекса ГТО для формирования показателей их здоровья, с другой.

Целью исследования явилось – провести анализ уровня развития физических качеств у студентов по результатам испытаний комплекса ГТО.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тесты комплекса ГТО, сравнительный анализ физических качеств, метод обобщения результатов.

Методика исследования. Для анализа уровня физического состояния студентов и качества их подготовки проведен мониторинг физической подготовленности юношей (n=25) и девушек (n=25), обучающихся в УрГУПС, на протяжении четырех семестров. Оценка физических качеств проводилась в соответствии с требованиями комплекса ГТО VI ступени. При анализе мониторинга учитывалась разница среднегрупповых показателей между исходным уровнем (1 семестр) и конечным (4 семестр).

Результаты исследования. Данные мониторинга показали положительную динамику в развитии таких физических качеств у юношей, как быстрота, общая выносливость и прыгучесть. Среднегрупповые показатели указывают на то, что большинство юношей к четвертому семестру обучения успешно справляются с нормативами ГТО по таким показателям как прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на золотой знак отличия; бег на 100 м, подтягивание из виса на высокой перекладине и челночный бег – на серебряный; бег на 3000 м – на бронзовый знак. При этом необходимо отметить, что такой показатель как силовая подготовленность у юношей ухудшился.

Таблица 1

Мониторинг физической подготовленности юношей

тест	Семестр				Разница
	1	2	3	4	
Бег 100 м (с)	14,21	14,4	13,99	14,00	-0,21
Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	12,35	11,2	8,60	11,9	-0,45
Отжимание от пола (кол-во раз)	35,1	34,9	30,6	32,5	-8,5
Прыжок в длину с места (см)	230,9	234,6	235,6	241,4	+10,5
Пресс из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	44,6	46,3	46,5	48,7	+9,1
Бег 3000 м (мин, с)	15,05	14,50	14,55	14,30	-0,35
Челночный бег (с)	7,6	7,4	7,5	7,3	-0,3

Примечание: разница указана между исходными (1 семестр) и конечными показателями (4 семестр).

Анализ физической подготовленности девушек показал положительную динамику практически по всем показателям. Среднегрупповые показатели девушек

указывают на то, что к четвертому семестру большинство испытуемых наилучшие результаты показали в таких видах как поднимание туловища из положения лежа на спине, что соответствовало золотому знаку отличия, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – серебряному знаку, прыжок в длину с места и бег на 2000 м; на бронзовый – бег на 100 м.

Таблица 2

Мониторинг физической подготовленности девушек

Тест	Семестр				Разница
	1	2	3	4	
Бег 100 м (с)	17,90	17,41	17,67	17,73	- 0,17
Подтягивания в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	15,91	14,44	15,50	17,25	+2,06
Отжимание (кол-во раз)	12,33	13,05	13,35	15,25	+0,81
Прыжок в длину с места (см)	179,33	181,4	177,88	181,3	+1,97
Пресс – из положения лежа на спине подъем туловища (кол-во раз)	38,8	42,5	41,9	43,6	+4,8
бег 2000 м (мин, с)	11,56	11,28	11,05	10,95	-0,13

Примечание: разница указана между исходными (1 семестр) и конечными показателями (4 семестр)

Знание ведущих факторов подготовленности, подбор средств и методов, моторная плотность занятий, а также варьирование интенсивности выполнения упражнения и объема физической нагрузки, позволяет совершенствовать весь спектр физических качеств [2, с. 23].

Учитывая полученные результаты мониторинга силовых показателей юношей, стоит обратить особое внимание на использование в учебно-тренировочном процессе выполнение упражнений силовой направленности с использованием интервально-повторного метода.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО позволяет не только объективно оценить уровень развития физических качеств у студента, но и, выявив недостатки в физической подготовке, принять меры по их устранению.

Выводы: На сегодняшний день комплекс ГТО является одним из важных этапов в развитии системы физического воспитания в вузе, способствующему всестороннему и гармоничному развитию, укреплению здоровья и оценивающему уровень физической подготовленности молодых людей.

Необходимо отметить, что с целью повышения у студентов мотивации к занятиям физкультурой в рамках комплекса ГТО необходимо на регулярной основе проводить мониторинг физической подготовленности, который позволит выявлять лучших в учебных группах, на факультетах, в вузе. Также необходимо информировать общественность о лучших спортивных результатах по комплексу ГТО, устанавливать стипендиальные надбавки за спортивные результаты, вручать торжественно зачетную книжку с указанием знака отличия по комплексу ГТО.

Библиографический список:

1. Панов, Е. Е. Мониторинг физической подготовленности студентов железнодорожного вуза / Е. Е. Панов, С. А. Марчук // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы V международной научно-

практической конференции, 28 февраля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2016. - С. 336-342.

2. Туревский, И.М. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петрушина, О.Б. Серегина, Л.В. Тарасенко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №1 (32). – Часть 3. – С 106–110.

3. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>. Текст: электронный.

ПОНЯТИЕ ДОПИНГА И АНТИДОПИНГОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Помазова А.А., студент, pomazovanastia@gmail.com
Уральский государственный юридический университет имени В.Ф. Яковлева,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация: Статья посвящена обзору норм законодательства Российской Федерации, регулирующих антидопинговую политику государства. В наше время спортивные достижения невозможны без надлежащего правового обеспечения. Употребление дополнительных запрещенных веществ с целью улучшения спортивных результатов – одна из главных проблем современного спорта, как во всем мире, так и в России.

Ключевые слова: антидопинговое законодательство, антидопинговые правила, допинг, спорт.

THE CONCEPT OF DOPING AND ANTI-DOPING LEGISLATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

*Pomazova A.A., Student
The Ural State Law University named after V.F. Yakovlev,
Russia, Ekaterinburg*

Abstract: The article is devoted to the review of the norms of the legislation of the Russian Federation regulating the anti-doping policy of the state. Nowadays, sporting achievements are impossible without proper legal support. The use of additional prohibited substances in order to improve athletic performance is one of the main problems of modern sports, both worldwide and in Russia.

Keywords: anti-doping legislation, anti-doping rules, doping, sports.

Спортсмены и воины еще с древних времен находили способы сделать себя быстрее, выше и сильнее. В современном же мире политика, экономика и социальные значения спортивных побед только растут, что порождает заняться не только совершенствованием отбора и подготовки спортсменов, экономической составляющей и прочего, но и искать всевозможные неблагоприятные способы, направленные на обеспечение побед.

Само слово «допинг», по одной из версий, использовалось первоначально для обозначения напитка южноафриканских племен, который они использовали при проведении религиозных ритуалов. Спустя долгое время – в 1885 году термин нашел значение в спорте – в Амстердаме спортсменов по плаванию обвинили в незаконном употреблении дополнительных веществ.

Активно бороться с веществами начали благодаря Международной федерации легкой атлетики. В 1928 году федерация запретила использовать дополнительные стимуляторы, чему последовали и другие организации. В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство. Независимая организация взяла на себя обязательства координировать борьбу с допингом на всех уровнях. Деятельность ВАДА регулирует Всемирный антидопинговый кодекс.

В Российской Федерации антидопинговые правила представлены рядом законодательных, организационных и структурных преобразований. А в 2008 году в России появилась российская антидопинговая организация (РУСАДА).

1.1 Основа антидопинговой политики Российской Федерации.

Основу антидопинговой политики Российской Федерации составляет Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», а также, с учетом положений Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой генеральной конференцией ЮНЕСКО, которая была ратифицирована Федеральным законом от 27.12.2006 года. Также приказы Министерства спорта Российской Федерации от 17 декабря 2015 года №1194 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте». И приказ Министерства спорта России от 9 августа 2016 года №947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Законодатель подчеркивает, что результат анализа, полученный только лабораторией, аккредитованной Всемирным антидопинговым агентством, может быть использован в качестве доказательства нарушения антидопинговых правил, связанного с наличием запрещенных веществ или их метаболитов или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

Статья 26 действующего Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" определяет допинг-контроль как процесс, который включает планирование тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, процедуры после тестирования, а также проведение соответствующих слушаний и апелляций.

30 марта 2008 года вступил в силу Федеральный закон "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации", который дает право расторгнуть трудовой договор со спортсменом, если он был уличен в употреблении допинга или если срок его дисквалификации превышает шесть месяцев. Закон также предписывает обязанности спортсмена соблюдать Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые регламенты, утвержденные международными антидопинговыми организациями, проходить допинг-контроль и предоставлять информацию о своем местонахождении для целей допинг-контроля. Кроме того, Трудовой кодекс предусматривает обязанность тренера принимать меры по недопущению нарушения спортсменом антидопинговых правил.

Всемирный Антидопинговый кодекс предусматривает такие виды штрафов, как "спортивная дисквалификация спортсмена" - отстранение спортсмена от участия в соревнованиях, временное отстранение, аннулирование результатов соревнований спортсмена.

В юридических кругах по поводу спортивной дисквалификации ведутся частые споры. Идет речь и о родителях, которые способствуют, зачастую, возможному допингу в спорте. Один из членов Комиссии по Спортивному праву, Е.Е. Стасеев, упоминает также и ответственность тех лиц, на которые возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних спортсменов.

1 мая 2019 года в Российской Федерации был принят Закон о внесении изменений в ст.3.5 и 6.18 Кодекса об административных правонарушениях, предусматривающий штрафы спортсменам, которые употребляют допинг. Закон не

отменяет существующую уголовную ответственность за побуждение спортсмена к применению допинга – это лишь дополнительная мера. Также в пояснительной записке Комитета по конституционному законодательству и государственному строительству Госдумы указано, что данные изменения разработаны для приведения законодательства Российской Федерации в соответствие с Антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства.

В процессе развития спорта сохраняется тенденция расширения объема и содержания понятия «допинг», в связи с этим изменяется и определение понятия. Так, например, в специальной литературе определяется заслуживающее внимания мнение о том, что в правовом отношении понятие «допинг» необходимо приравнять к категории наркотических и психотропных веществ, установив за любое действие в его отношении (изготовление, хранение, перевозка, сбыт и пр.) уголовную ответственность. Якобы, только в этом случае проблема допинга может быть решена в положительную сторону.

2. Область применения Правил

2.1 Некоммерческое партнерство «РУСАДА»

«РУСАДА» реализует основные меры допинг-контроля, а также проводит профилактическую меру по предотвращению применения запрещенных веществ. Вся работа проводится в тесном сотрудничестве со сборными командами страны, включая персонал команд, спортсменов и медицинских специалистов. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» было создано в 2008 году и основными направлениями деятельности агентства являются: разработка и внедрение общероссийских антидопинговых правил, организация и проведение тестирований, разработка и реализация образовательных программ, проведение научных исследований в области борьбы с допингом, расследование нарушений антидопинговых правил, координация работы независимых комитетов, сотрудничество с международными организациями. «РУСАДА» в год собирает более 20 тыс. допинг проб для проведения тестирований.

Также одной из основных задач организации является непосредственная защита спортсменов. В тех случаях, когда речь о нарушениях антидопинговых правил, спортсмен имеет право на разбор нарушения в независимом Дисциплинарном комитете, члены которого обязаны будут выслушать все аргументы спортсмена, принять во внимание все предоставленные доказательства. В случае вынесения обвинения (санкций) спортсмен имеет право подать апелляцию в суды спортивного арбитража.

Существуют случаи, когда спортсмену по состоянию здоровья необходимы препараты, которые входят в запрещенный список. Тогда спортсмен может подать на терапевтическое использование. Запрос рассматривается независимым комитетом, в состав которого входят специалисты различных областей медицины. В данном случае спортсмен, в случае отказа, также может обратиться в апелляционные инстанции.

Данные аспекты не являются единственными в деятельности организации.

«РУСАДА» активно разрабатывает и проводит образовательные программы для различных аудиторий: тренеров, врачей, спортивных менеджеров, спортсменов с целью предотвращения случаев нарушения.

Данные процедуры также могут проводиться и для спортсменов младших возрастных групп.

В 2009 году с «РУСАДА» подписали трехстороннее соглашение ВАДА и Антидопинговое агентство Норвегии для подготовки «РУСАДА» к сертификации по стандарту ISO 9001. 29 декабря 2011 года НП «РУСАДА» было признано соответствующим требованиям стандарта.

2.2 Общероссийские спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги

Общероссийские спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги публикуют в общероссийских печатных изданиях, а также на официальных сайтах антидопинговые правила, утвержденные международными федерациями по соответствующим видам спорта.

Предоставляют необходимую «РУСАДА» информацию для формирования списка спортсменов с целью проведения тестирования в соревновательные и во внесоревновательные периоды. А также уведомляют спортсменов о включении их в список подлежащих тестированию.

Содействуют в проведении тестирования, применяют санкции, информируют о примененных санкциях.

2.3 Физические лица, в отношении которых распространяются правила:

1. Все спортсмены, в том числе попадающие под категорию защищенных лиц и спортсменов-любителей, являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации.
2. Весь персонал спортсмена
3. Члены коллегиальных органов управления

Если не указано «иное» в тексте Правил в отношении лиц, перечисленных выше, используется термин «иные лица».

3. Уголовная и административная ответственность за нарушение допинг контроля

Закон, предусматривающий уголовную ответственность за склонение спортсменов к употреблению допингов, был принят Госдумой 11 ноября и одобрен Советом Федерации 16 ноября 2016 года.

Склонение тренером или специалистом к употреблению допинга спортсменов наказывается штрафом в 300 000 рублей, запретом на определенную деятельность на три года, либо ограничением свободы до одного года.

В случае если спортсмен был несовершеннолетним, а также, если преступление было совершено группой лиц по сговору, наказанием будет являться штраф до 500 000 рублей, лишение свободы до одного года и лишение прав на занятие определенной должности, либо лишением прав на срок четыре года занятием определенной деятельности или пожизненно.

Если запрещенный препарат был выдан тренером, врачом наказанием будет являться штраф в размере миллиона рублей, лишение свободы до двух лет, лишение прав до одного года заниматься определенной деятельностью и до четырех лет лишения прав занимать определенную должность.

В случае, если преступления повлекут вред здоровью либо же смерть спортсмена, наказание: лишение свободы до трех лет, принудительные работы до трех лет. Запрещается заниматься определенной деятельностью и занимать определенные должности до пяти лет.

Административной ответственностью за нарушение допинг контроля является: дисквалификация тренеров, спортсменов, специалистов и врачей до четырех лет или пожизненно.

4. Нравственно-правовые проблемы и проблемы антидопингового законодательства в Российской Федерации

4.1 Антидопинговое законодательство Российской Федерации

С юридической стороны проблема до конца не решена по ряду причин, например, система наказаний неэффективна, либо отсутствует вообще. Также, при выпуске новых фармакологических средств, которые рекламируют в целях получения прибыли, свойства препаратов преувеличивают, что подталкивает спортсменов и тренеров воспользоваться данными средствами.

Существует проблема и в нравственном аспекте. Применение допинга может приводить к неравенству условий участников соревнований. Следует неравенство не из уровня подготовки, а определяется уровнем развития фармакологии, медицины и экономическими возможностями.

Воздействие допинга способно значительно повлиять на эффективность равных усилий. В связи с этим, основной темой современного спорта стал физиологический статус организма спортсменов с точки зрения равных усилий на старте.

Допинги «отличаются» фармакологическими действиями в зависимости от вида спорта (психостимулирующие, транквилизирующие, мочегонные и т.д.), поэтому неверно называть их стимуляторами. Назначение производится однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач.

Статья 26 Федерального закона №329-ФЗ ранее не давала определение понятию «допинг», только устанавливала запрет, а также раскрывала меры по использованию допинговых средств и методов в спорте. Однако, понятие «допинг» имеет более обширное понятие. Новая редакция п1. Ст.26 определяет понятие «допинг» ровно в соответствии с определением в Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте и Всемирным антидопинговым кодексом.

4.2 Нравственная составляющая проблем

Искусственно стимулируя организм, препараты значительно влияют на центральную нервную систему, нарушают нормальную регуляцию функций организма. Происходит почти полное истощение ресурсов организма по причине перенапряжения. Все это может вызывать невротические расстройства, острую сердечную недостаточность, инфаркт и даже привести к летальному исходу.

Физические и физиологические характеристики спортсменов отличаются в зависимости от пола, вида спорта, возраста и прочих критериев. Всё это обуславливает различную динамику утилизации содержащихся в организме веществ.

Стало очевидным, что потенциал высших спортивных достижений, сосредоточенный в физиологических возможностях организма спортсмена, подлежит внешнему контролю. Ряд воздействий, в первую очередь фармакологического характера, может существенно повлиять на эффективность одних и тех же усилий. Таким образом, при одних и тех же физиологических параметрах соответствующее воздействие на организм может вызвать прогнозируемый эффект различных контролируемых значений. Исходя из физиологических параметров конкретного спортсмена, вы можете выбрать наиболее эффективное воздействие. Но и для соответствующего воздействия вы можете выбрать спортсмена с наиболее подходящей реакцией организма. Так или иначе, спортивное достижение становится выражением эффективности внешнего воздействия на организм спортсмена. Чем лучше подобрана пара "физиология - воздействие", тем выше спортивные достижения.

Библиографический список:

1. Битюкова С.Е., Родин М.А. ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015017939> (дата обращения: 09.04.2023).

2. Всемирный антидопинговый кодекс. Версия 3.0 20 фев.2003 г. // URL: <http://www.wada-ama.org> (дата обращения: 07.04.2023).

3. Онищенко, А. Е. Антидопинговое законодательство Российской Федерации / А. Е. Онищенко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 3 (398). — С. 347-349. — URL: <https://moluch.ru/archive/398/88035/> (дата обращения: 09.04.2023).

4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 02.07.2013) (с изм. и доп., вступающими в силу с 14.07.2013) // Компьютерная справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (дата обращения: 07.04.2023).

5. Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 11 декабря 2020 г.) // Компьютерная справочно-правовая система «Гарант» (дата обращения: 07.04.2023).

6. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. — 17.06.1996. -№ 25. — Ст. 2954. В ред. от 16.04.2021 — СПС «Консультант Плюс».

7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"// Компьютерная справочно-правовая система «КонсультантПлюс» (дата обращения: 07.04.2023).

ПУЛЬСОМЕТРИЯ КАК МЕТОД ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Сенникова С.Э., студент, ikaliuta@mail.ru,
Факультета экономики и управления,
Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. Физической подготовкой в вузе является педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей студентов, положительно влияющих на их здоровье и создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности. В статье рассмотрена эффективность применения метода пульсометрии для определения физического состояния студентов, занимающихся волейболом, путем проведения самостоятельного анализа показателей сердечно-сосудистой системы во время занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, волейбол, физические нагрузки, ЧСС, пульс.

HEART RATE MONITORING AS A METHOD OF ASSESSING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

*Sennikova S.E., student
Faculty of Economics and Management, ikaliuta@mail.ru,
Ural State University of Communications,
Russia, Yekaterinburg*

Abstract. Physical training at the university is a pedagogical process aimed at the education of physical qualities and the development of functional capabilities of students, positively affecting their health and creating favorable conditions for life support. The article considers the effectiveness of using the method of heart rate monitoring to determine the physical condition of students engaged in volleyball by conducting an independent analysis of the cardiovascular system during classes.

Keywords: physical education, students, volleyball, physical activity, heart rate, pulse.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система физического воспитания направлена на решение проблемы увеличения недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, ухудшения их

здоровья, физического и функционального состояния. Волейбол в высших учебных заведениях используется для повышения интереса к занятиям физической культурой. Для решения этой цели, занятия в вузе проводятся по дисциплине «Физическая культура и спорт» (специализация Волейбол), факультативные занятия, тренировочные занятия в сборных командах, всевозможные соревнования внутри вуза. Занятия этой формой двигательной активности улучшает физическую подготовленность студентов, положительно влияет на их функциональное и эмоциональное состояние во время обучения в вузе. Волейбол, как средство физического развития, улучшает трофические процессы в сердце, увеличивает его кровоснабжение за счет усиления венозного кровотока, раскрытия резервных капилляров, а так же активизируют обмен веществ. Это стимулирует восстановительные процессы в миокарде, повышает его сократительную способность[1]. Занятия волейболом улучшают общий обмен в организме, снижают содержание холестерина в крови, задерживая развитие атеросклероза, упражнения для мелких мышечных групп способствуют продвижению крови по венам, снижают периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, быстро переходить от одних действий к другим, приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов, способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, мышечную и другие системы организма[2].

Актуальность данной работы заключается в том, что, несмотря на огромное количество существующих методов исследования функционального состояния студентов на занятиях физической культурой и для самоконтроля, достоверным и простым методом исследования сердечно-сосудистой системы, является метод измерения пульса в различные временные промежутки занятий.

Пульсометрия – это измерение напряженности нагрузки с помощью регистрации пульса (частоты сердечных сокращений, ЧСС), суть этого метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) и служит регулированием нагрузки во время занятий физической культурой, изменяя объем занятия или его интенсивность[4].

В условиях вуза, он является наиболее простым и объективным для определения физического и функционального состояния, помогает преподавателю оперативно судить о соответствии предлагаемых заданий, возрастным особенностям занимающихся, уровню их физического развития и подготовленности. Применение метода пульсометрии способствует приобретению студентами навыков самоконтроля[3].

Цель работы: определение индивидуального физического состояния и ЧСС студентов во время занятий физической культурой для определения величины нагрузки, совершенствования и оптимизации учебного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагогический эксперимент проводился в Уральском государственном университете путей сообщения, в течение учебного года. В исследовании приняли участие студенты 2 курса электротехнического факультета, юноши (n=30), занимающиеся по программе «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)», относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе (отделение «Волейбол»). Измерения пульса проводились в подготовительной части занятия (до и после разминки), в основной части занятия (во время упражнений с мячами) и в заключительной части (после упражнений на восстановление). На основании полученных значений ЧСС, определялась величина нагрузки и последовательность ее выполнения.

1. До начала учебного занятия был подготовлен секундомер и протокол для записей данных пульса у студентов.

2. Проведен инструктаж и измерение пульса в состоянии покоя.

3. Измерение пульса после разминки (подготовительная часть занятия).

4. Измерение пульса в основной части занятия при максимальной нагрузке.

5. Измерение пульса в заключительной части занятия, после выполнения упражнений на восстановление.

Показание пульса у молодых людей в возрасте 18-22 лет в состоянии покоя должно быть от 60 до 80 уд/мин, во время физической нагрузки частота пульса 130-150 уд/мин, во время максимальной физической нагрузки 150-170 уд/мин, 200 уд/мин соответствует предельной нагрузке.

Полученные нами результаты, позволили выявить особенности функционального состояния студентов, при помощи метода измерения пульса во время учебного занятия, продолжительностью 1,5 часа. Измерение проводилось четыре раза в течение занятия, через 10 секунд после окончания нагрузки. В течение первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС, точность измерения ЧСС по 10-секундным отрезкам после нагрузки равна $\pm 10\%$. В период вхождения в работу (вработывание) происходит учащение пульса с первых секунд. Оптимальный ритм достигается уже в течение первых 30 секунд, а максимальные величины наблюдаются к концу 1-й минуты работы (при продолжительных нагрузках).

1. В начале учебного занятия выявлено, что у двух студентов из группы значение пульса в состоянии покоя было равно 80 уд/мин, у остальных значение пульса соответствовало норме (в среднем, 60-70 уд/мин).

2. Далее измерения проводились в подготовительной части занятия (упражнения для разминки и специально-беговые). Показатели пульса:

18 человек – 90-110 уд/мин., 4 человека – 120-140 уд/мин., у 8 человек значение пульса превысило норму, соответствующую подготовительной части занятия – 150-160 уд/мин.

3. Показатели пульса в основной части занятия: 8 человек более 100-110 уд/мин., 18 человек 120-140 уд/мин., у 4 человек более 180 уд/мин. Это соответствовало максимальной интенсивности физической нагрузки.

4. Показатели пульса в заключительной части занятия: 10 человек 70-80 уд/мин, 14 человек 80-90 уд/мин, 6 человек более 90 уд/мин. Это свидетельствует о том, что 6 студентов плохо справляются с нагрузкой, что может быть связано с их физическим состоянием или состоянием здоровья.

Повышение нагрузки проходило постепенно в подготовительной части занятия и понижение в заключительной части при соблюдении длительности интервалов отдыха, значение пульса у большинства студентов соответствовало поставленным задачам учебного занятия. Было выявлено физиологическое воздействие нагрузки на организм студентов (оздоровительное, развивающее, тренирующее). Во время занятия применялись различные методы: повторный, переменный, игровой, соревновательный. Упражнения были подобраны с учетом развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации, силы, на овладение и совершенствование технических приемов волейбола.

ВЫВОД:

Проведенные нами исследования при использовании метода пульсометрии, выявили некоторые особенности в показателях ЧСС студентов во время занятий физической культурой. Было выявлено, что значение пульса у некоторых студентов выше нормы, соответствующей их возрасту и физической подготовленности. Возможно, это связано с перенесенными заболеваниями или временного пребывания на дистанционном обучении. Считаем необходимым, во время обучения в вузе осуществлять комплексный мониторинг функционального и физического состояния студентов, уровня их работоспособности, который позволит улучшить эффективность занятий любой двигательной деятельностью без вреда для здоровья. При этом необходимо помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля или самоконтроля и самооценки своего организма.

Библиографический список:

1. Симонова И.М., Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта .2022.№1 (203). С. 373-376.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Хазимарданова Г.И., Марчук С.А., Характеристика физического состояния студентов первых курсов, обучающихся в железнодорожном вузе / Современные здоровьесберегающие технологии. 2018. №2. С. 184-192.
4. Холодова Г.Б. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями/ Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева, В.Ю. Зиамбетов // Вестн. Оренб. гос. ун-та. – Оренбург. 2016. - № 2 - С. 72-78.

ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Ситников А.А., студент, solovlg215ety@mail.ru

Научный руководитель: Финогенова Н.В., к.п.н., доцент, finogenovna@mail.ru

*Волгоградская государственная академия физической культуры
Россия, Волгоград*

Аннотация. Статья посвящена вопросам модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего образования. Представлен анализ развития скоростно-силовых способностей у школьников и подростков, занимающихся борьбой. Хотя учебный процесс в образовательных организациях предусматривает создание основы базовой физической подготовки, формирование у школьников необходимого фонда двигательных умений и навыков, их всестороннее гармоничное физическое развитие, отмечается превосходство подростков, занимающихся борьбой по показателям развития скоростно-силовых способностей над школьниками.

Ключевые слова: физическая культура, скоростно-силовые способности, школьники.

ASSESSMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN WRESTLING

Sitnikov A.A., student, solovlg215ety@mail.ru

Supervisor: Finogenova N.V., PhD, Associate Professor, finogenovna@mail.ru

*Volgograd State Academy of Physical Education
Russia, Volgograd*

Annotation. The article is devoted to the modernization of the educational process in physical culture in educational organizations of general education. The analysis of the development of speed and strength abilities in schoolchildren and adolescents engaged in wrestling is presented. Although the educational process in educational organizations provides for the creation of the basis of basic physical training, the formation of the necessary fund of motor skills and skills among schoolchildren, their comprehensive harmonious physical development, the superiority of adolescents engaged in wrestling in terms of the development of speed and strength abilities over schoolchildren is noted.

Keywords: physical culture, speed and strength abilities, schoolchildren.

Содействие гармоничному развитию личности в соответствии с новыми социальными и экономическими потребностями современного общества являются одной из основных целей физического воспитания в общеобразовательной школе. Установка на всестороннее развитие учащихся предполагает овладение основами физической культуры, которая предполагает крепкое здоровье, оптимальный уровень развития двигательных способностей, нормальное функционирование всего организма. Учебный процесс в общеобразовательной школе предусматривает создание основы базовой физической подготовки, формирование у школьников необходимого фонда двигательных умений и навыков, их всестороннее гармоническое развитие. Физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одна из самых главных задач физического воспитания в школе. Роль физической культуры в жизни школьника определяется достаточно большим числом факторов, среди которых одним из важнейших является спорт, определяемый как общественная самодетельность людей в свободное от работы и учебы время. Именно занятия спортом позволяют школьникам удовлетворить свои двигательные потребности, причем можно отметить высокий уровень стабильности отношения школьников к систематическим физическим упражнениям.

В литературе отмечается, что сложившаяся «традиционная» система физического воспитания в школе не в полной мере удовлетворяет потребности растущего организма в двигательной активности. Для интенсификации процесса физического воспитания предлагает использовать избирательно направленные нагрузки в сенситивные периоды для развития двигательных способностей [2,3].

Поиск наиболее эффективных методик развития двигательных качеств – одна из главных задач физического воспитания школьников. К настоящему времени накапливается все больше данных о том, что физические качества учащихся следует как можно полнее развивать уже в первые годы обучения в школе. В развитии двигательной функции выделяют критические или сенситивные периоды, то есть целенаправленное воздействие, в рамках которого оказывается наиболее благоприятное влияние на двигательные способности и физическое развитие детей. Если не использовать эти периоды, то совершенствование физических способностей не будет реализовано вообще или осуществится с очень большим трудом и в более позднем возрасте.

Как показывает анализ научно-методической литературы, школьный возраст является периодом интенсивного роста скоростно-силовых способностей, развитие которых необходимо для гармоничного физического развития подростков, и также достижения высокого спортивного результата во многих видах спорта. Однако до настоящего времени недостаточно изучен вопрос целенаправленного развития скоростно-силовых качеств в рамках школьной программы. Это не позволяет, с одной стороны, создать систему скоростно-силовой подготовки на всех этапах возрастного развития, а с другой стороны, выявить закономерность формирования этого качества и факторы, от которых оно зависит [1].

В ходе исследования было осуществлено тестирование школьников пятых классов и подростков, занимающихся борьбой того же возраста на предмет развития у них скоростно-силовых способностей и проведен сравнительный анализ полученных результатов.

В таблице 1 представлены результаты испытуемых в начале учебного года (сентябрь 2022 г.). Сравнительный анализ результатов начального контрольного тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у школьников и подростков, вновь пришедших в секцию борьбы, показывает незначительное различие исследуемых показателей (таблица 1). При этом, можно видеть, что средние групповые результаты в обеих группах, находятся на низком уровне, что говорит о недостатке двигательной активности у подростков данной возрастной группы.

Таблица 1

Анализ развития скоростно-силовых способностей у юношей в начале эксперимента

Тесты \ статистические показатели	Школьники			Подростки, занимающиеся борьбой			t _{расч.}	P
	х	б	m	х	б	m		
Прыжок в длину с места (см)	119,3	2,9	0,97	119,6	4,87	1,6	0,51	>0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	12,26	2,2	0,73	12,22	1,94	0,64	0,44	>0,05
Метание набивного мяча 1 кг (м)	2,49	0,2	0,09	2,26	0,29	0,09	0,93	>0,05
Подъем туловища из исходного положения лежа на спине (количество повторений)	15,3	2,5	0,86	15,00	2,27	0,75	0,27	>0,05

Повторный анализ был проведен по окончанию второй учебной четверти (декабрь 2022 г.). Было установлено что у школьников наблюдается незначительное увеличение всех исследуемых показателей развития скоростно-силовых качеств (рисунок 1). В большей мере изменились результаты в метании набивного мяча и подъём туловища из исходного положения лежа на спине (таблица 2).

Анализ содержания рабочей программы по физической культуре, указывает на правомерность полученных данных, так как вторая четверть у школьников данной возрастной группы строилась на реализации раздела «гимнастика», в котором содержится значительное количество двигательных заданий, направленных именно на развитие скоростно-силовых способностей.

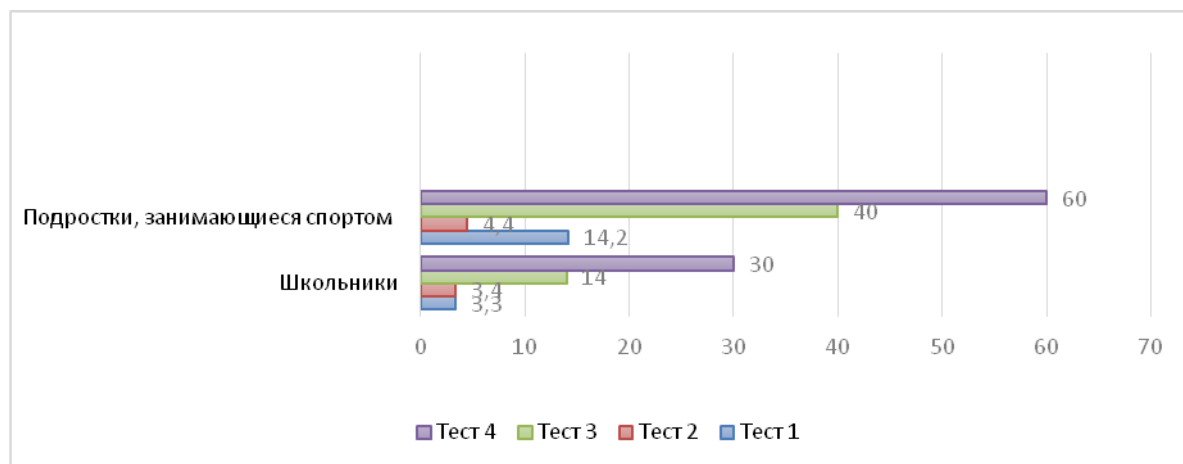
Таблица 2

Анализ развития скоростно-силовых способностей школьников в ходе контрольного среза

Тесты \ статистические показатели	Школьники			Подростки, занимающиеся борьбой			t _{расч.}	P
	х	б	m	х	б	M		
Прыжок в длину с места (см)	123	9,74	3,24	136	5,90	1,85	2,85	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	11,85	2,01	0,67	11,70	1,72	0,48	1,74	>0,05
Метание набивного мяча 1 кг (м)	2,84	0,25	0,08	4,25	0,94	0,32	3,06	<0,05
Подъем туловища из исходного положения лежа на спине (количество повторений)	19,90	3,24	1,08	24,50	2,75	0,94	2,98	<0,05

У подростков, занимающихся дополнительно в секции борьбы, наблюдаются более выраженные изменения в данных тестовых заданиях.

Среднегрупповой показатель в прыжках в длину с места увеличился на 14,2 %, против 3,3 % у школьников, не занимающихся спортом. В тесте «Метание набивного мяча» и «Подъём туловища из исходного положения лежа на спине» увеличение произошло на 30% и 60 % соответственно, против 15 % и 30 % школьников, занимающихся физической культурой на школьных уроках. Абсолютные результаты в представленных тестах, у школьников-спортсменов находится на уровне выше среднего, в то время как у детей, не занимающихся спортом она значительно ниже.



Примечание: тест 1 – прыжок в длину с места; тест 2 - челночный бег 3x10 м; тест 3 - метание набивного мяча 1 кг; тест 4 - подъём туловища из исходного положения лежа на спине.

Рис. 1. Изменение показателей развития скоростно-силовых способностей у школьников и подростков, занимающихся спортом, %

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо для гармоничного физического развития подростков, и также достижения высокого спортивного результата во многих видах спорта. Однако школьные уроки по физической культуре не позволяют в должной степени решать данную проблему.

Результаты развития скоростно-силовых качеств у значительного большинства школьников, в начале учебного года были на уровне «ниже среднего». По окончании второй четверти результаты подростков не занимающихся спортом выносили, но поднялись лишь до среднего уровня, в то время как у подростков-спортсменов выросли до «выше среднего» уровня.

Таким образом, если в содержание уроков по физической культуре вводить специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, характерные для тренировки борцов, то это будет способствовать увеличению показателей физической подготовленности школьников.

Библиографический список:

1. Гандельсман А.Б. Физиологические основы спортивной тренировки: Учеб. пособие / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 207 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие физических качеств у учеников 5 – 9 классов [Текст] / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 9. – С. 4 – 21.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва: Терра-Спорт, 2006. – 231 с.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

Скибо С.Д., студент, super.skibo@mail.ru

Воропаев Р.П., студент

*Уральский государственный университет путей сообщения,
Россия, Екатеринбург*

Аннотация. В работе представлена актуальная проблема современности – пагубное влияние алкоголя на организм человека. Проведен анализ социологического исследования распространения употребления алкогольных напитков среди студентов. Предложена профилактическая программа противоалкогольного воспитания молодежи и формы ее реализации в период обучения в вузе.

Ключевые слова: алкоголизм, профилактика, противоалкогольное воспитание.

PREVENTION OF BAD HABITS AND ADDICTIONS AMONG STUDENTS

Skibo S.D., student

Voropaev R.P., student

*The Ural State University of Railway Transport,
Russian, Yekaterinburg*

Annotation. The paper presents an actual problem of our time - the harmful effects of alcohol on the human body. The analysis of the sociological study of the distribution of the use of alcoholic beverages among students was carried out. A preventive program of anti-alcohol education of young people and the forms of its implementation during the period of study at the university are proposed.

Keywords: alcoholism, prevention, anti-alcohol education.

Введение. Ежегодно все больше людей становятся жертвами алкогольной зависимости, которая рушит жизни людей, доводит их до отчаянья. По данным ВОЗ Россия входит в двадцатку самых «пьющих» стран в мире (ежегодно от алкоголизма умирают 400 тыс. человек) [2].

Особо остро стоит проблема алкоголизации среди молодежи. В период с 12 до 22 лет алкоголь употребляют до 82% (ежедневно употребляют алкоголь 33% юношей и 20% девушек). По статистике 25% молодых людей в возрасте 20–39 лет погибает от причин, связанных с употреблением алкоголя [4].

На протяжении многих лет ученые осуществляют поиск мер борьбы с алкогольной зависимостью. Болезнь лучше предупредить, чем ее лечить, поэтому профилактика должна занимать одно из значимых мест предупреждения алкогольной зависимости особенно среди молодежи.

Цель работы: провести анализ распространенности употребления алкогольных напитков среди студентов, предложить рекомендации по профилактике.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, социологический опрос, анкетирование, анализ и обобщение полученных данных.

Анализ литературы. Исторические исследования показывают, что алкогольные напитки фигурируют в жизни людей с давних времен. Найденный в Китае сосуд с остатками древнего алкоголя датируется датой 10 тысяч лет до нашей эры [6]. Алкоголь для жителей Древнего мира не был обыденностью: его использовали на больших праздниках, в ритуалах и богослужениях. Вино, как символ энергии плодородия воспевалось древними греками в легендах и мифах: считалось, что Бог вина Дионис

покровительствует искусству, вдохновению и религиозному экстазу. Даже в христианской вере существует обряд «Евхаристия», заключающийся в освящении хлеба и вина [3].

В зависимости от климата и флоры регионов путем брожения создавались: вино (виноград), пиво (солодовые культуры), сидр (плодовый сок), байцзю (рисовая настойка), медовуха (мед) и многие другие напитки.

С увеличением численности жителей Европейского континента и отсутствием гигиенических норм очень часто происходили вспышки вирусных инфекций. Одной из них является холера – острая кишечная инфекция, которая распространялась через воду из колодцев и рек. Именно в эти времена пиво, сидр и вино стали спасением для людей – благодаря эффекту брожения алкоголь оставался «чистым» от этих инфекций. Поэтому употребление спиртных напитков в Средние века было распространено среди всех слоев населения: от детей и женщин, до стариков и священнослужителей. Таким образом, в Европе зарождался культ алкоголя [3].

Кроме употребления внутрь организма, алкоголь использовался в медицине как антисептик: компрессы, смоченные в крепком алкоголе, прикладывали к ранам, чтобы замедлить кровотечение и обеззаразить их.

С развитием технического прогресса ученые-химики сумели вывести формулу этилового спирта – основы всех современных алкогольных напитков. Известно, что одним из первых, создавшим самогонный аппарат, был арабский алхимик и врач Джабир ибн Хайян [7].

Согласно исследованиям ученых, доказано, что этиловый спирт является психоактивным веществом. Больше всего от воздействия алкоголя страдает нервная система и мозг человека [6]. Длительное употребление этилового спирта может привести к болезням печени (цирроз), гастриту, панкреатиту, язве желудка, может появиться опухоль груди, желудка и пищевода. У беременных женщин, употребляющих алкоголь, может повлиять на внутриутробное развитие плода. У ребенка могут развиваться врожденные болезни нервной системы, а также иные хронические заболевания, мешающие полноценному развитию организма [8].

Частое употребление напитков, содержащих этиловый спирт, может привести к алкоголизму. В число осложнений могут входить туберкулез, бронхит, галлюцинации, аллергические реакции, инсульт, ожирение, появиться сбои в работе вестибулярного аппарата, происходить ухудшение памяти, изменится поведение, появится слабоумие [1, 8].

В некоторых странах Азии, спиртовые настойки на корнях, змеях, скорпионах и членистоногих используются как лечебные средства народной медицины. Но утверждать, что такой способ профилактики заболеваний организма эффективный и действенный нельзя, так как научно доказанных исследований нет, но популярность таких напитков очень высока.

Методика исследования. Для выяснения распространенности употребления алкогольных напитков среди студентов (юноши, n=110) третьего курса Уральского государственного университета путей сообщения был проведен онлайн-опрос (анонимно). В вопросник входили следующие вопросы: «Употребляете ли вы алкоголь?», «Как часто вы употребляете алкоголь?», «Считаете ли Вы, что у вас есть зависимость к принятию алкоголя?», «Хотели ли бы вы избавиться от принятия спиртных напитков?».

Результаты исследования. Анализ полученного опроса показал, что 82% студентов употребляют алкоголь, из них 25% делают это чаще чем 1 раз в месяц, только 18% ответили, что не употребляют спиртные напитки. Настораживает факт, что среди опрошенных 12% признают, что испытывают тягу к принятию алкогольных напитков. На вопрос «Как часто вы употребляете алкоголь?» результаты представлены на рисунке 1.

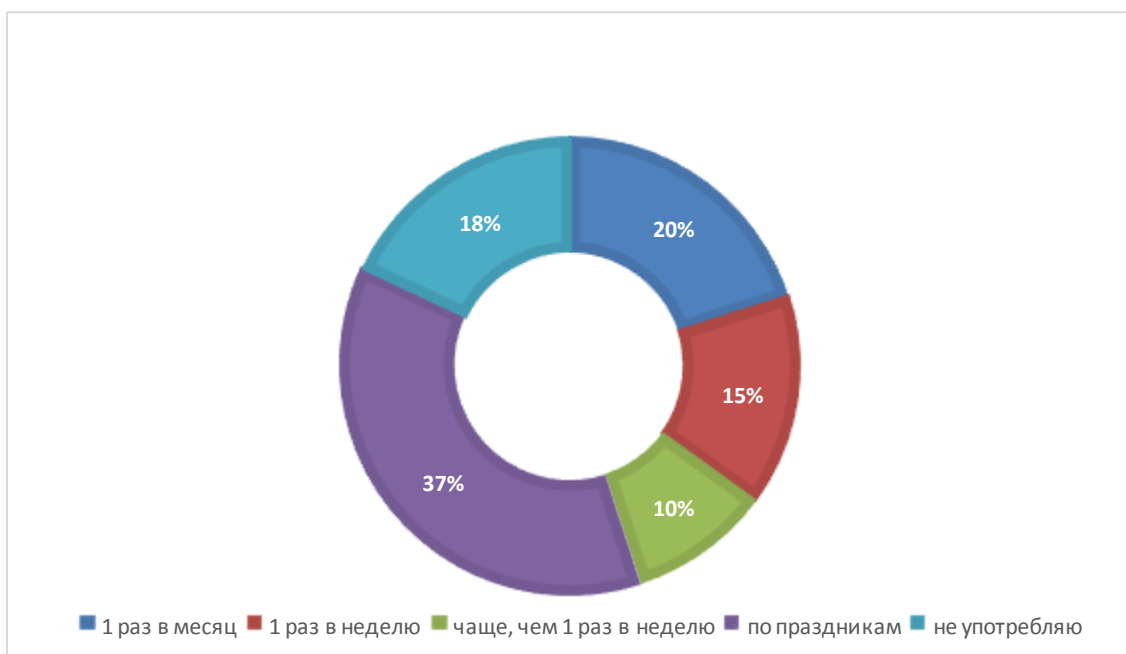


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос «Как часто вы употребляете алкоголь?», %

На вопрос «Хотели ли бы вы избавиться от принятия спиртных напитков?», результаты распределились следующим образом: 23% ответили, что да, 12% - нет, не видят в этом необходимости (рис. 2).

Выявлено, что 55% студентов употребляют алкогольные напитки один раз и более в месяц, те, кто употребляет один раз в неделю (15%) не считают, что у них есть зависимость. Но, как пишут специалисты-наркологи, употребление спиртных напитков 2–3 раза в месяц и чаще следует рассматривать как пьянство, ведущее к алкоголизму.

Учитывая эти факты важно, чтобы образовательные учреждения обратили внимание на проблему распространения употребления алкогольных напитков среди студентов.

Нужно обязательно проводить различные мероприятия по профилактике молодежной алкоголизации. Следует разработать профилактическую программу, направленную на противоалкогольное воспитание, формированию у молодых людей негативного отношения к проявлениям пьянства и алкоголизма, пониманию отрицательного влияния алкоголя на здоровье человека и общество в целом, привлечению к ведению здорового образа жизни без вредных привычек.

Основными формами реализации программы должны стать: лекции, семинары, беседы, круглые столы, творческие конкурсы, научные проекты на тему «Влияние алкоголя на здоровье человека» «Спорт как условие отказа от вредных привычек», «Алкоголь и преступность», «Алкоголь и его влияние на личность человека» и др.

Считаем, что особое внимание необходимо обратить на роль физической культуры в предупреждении и компенсации вредных привычек.

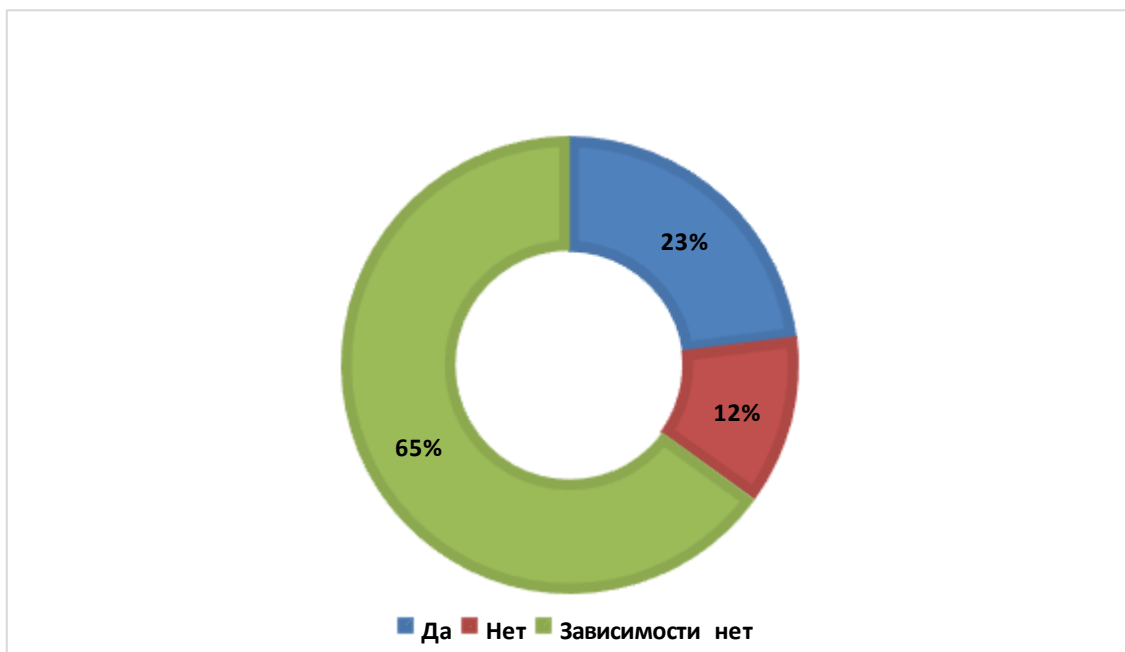


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос «Хотели ли бы вы избавиться от принятия спиртных напитков?», %

Учеными установлено, что систематическая двигательная активность и хорошее настроение во время и после выполнения физических упражнений стимулирует образование в мозге человека гормоны «радости» (эндорфины и энкефалины). Эти опиаты нормализуют деятельность нервных центров, снимают боль и неприятные ощущения, поднимают настроение и даже создают состояние эйфории. Таким образом, молодой человек может получить психическое наслаждение от естественной и безвредной для него спортивной деятельности.

Физическая культура, спорт, занятия в кружках, правильная организация свободного времени - все это противостоит развитию вредных привычек, употреблению алкоголя и табачных изделий.

Вывод. Данные социологического исследования говорят о том, что алкоголизм на данный момент может стать одной из главных проблем 21 века, как показал опрос, более 80% молодых людей употребляют алкоголь. Необходимо понимать, что употребление этанола даже в небольших количествах несет вред для организма человека.

Считаем, что только через оценку проблемы последствий алкоголя на человека и человечество в целом, можно отказаться от пагубной привычки ради минутной эйфории.

Библиографический список:

1. Влияние алкоголя на организм человека // Интернет-ресурс «Стоматолог» URL: <https://www.stomatolog.by/informatsiya/zozh/793-vliyanie-alkogolya-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 06.03.2022). Текст: электронный.
2. Глобальный отчет по алкоголю и здоровью. Всемирная организация здравоохранения, 2011 // Global status report on alcohol and health. Geneva: WHO, 2011. [Электронный ресурс]. URL: http://www.sel.eesc.sc.usp.br/informatica/graduacao/material/etica/private/global_alcohol_consumption_report.pdf. Текст: электронный.
3. Ловчев, В. М. Проалкогольные и антиалкогольные традиции в европейской культуре: становление и современные социокультурные практики: автореф. дис д-ра истор. наук. Казань, 2013. 54 с. Текст: непосредственный.
4. Пономарева, М. С. Злоупотребление алкоголем молодыми людьми как угроза

национальной безопасности России // Текст: непосредственный. Угрозы и безопасность. №7 (196), 2013. С 52–63.

5. Черемисина, Н.В. Алкоголизм: глобальная проблема современной России. / Н.В. Черемисина, М.И. Ивлев, Д.Д. Талалаев. Текст: непосредственный // Социально-экономические явления и процессы, 2014, 9(10). С 164-168.

6. Charles H., Patrick; Durham, N. C. Alcohol, Culture, and Society (неопр.). Duke University Press (reprint edition by AMS Press, New York, 1970), 1952. pp. 26-27.

7. Iain Gately. Drink: A Cultural History of Alcohol. Penguin, 2008.

8. Sokol R. J., Clarren S. K. Guidelines for use of terminology describing the impact of pre- natal alcohol on the offspring // Alcohol Clin. Exp. Res. 1989. Vol. 13, No. 4.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Цуканов А.С., студент, Tsukanov.Artem2014@mail.ru

Гребнева Е.О., студент,

Электротехнический факультет,

Уральский государственный университет путей сообщения,

Россия, Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние музыки на физическое и психическое состояние студентов на занятиях по физической культуре и спорту (элективные дисциплины (модули)). Нами проведен эксперимент студентов УрГУПС 1-3 курса и доказано, что систематическое, регулярное использование музыкального сопровождения, положительно отражается на продуктивности занятий, и эффективность в решении задач физического воспитания.

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, психическое здоровье, студент, физическая культура, физическое здоровье.

POSITIVE INFLUENCE OF MUSIC ON HEALTH CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION

Tsukanov A.S., student, Tsukanov.Artem2014@mail.ru,

Grebneva E.O., student,

Faculty of Electrical Engineering,

Ural State University of Communications,

Russia, Yekaterinburg

Abstract. The article discusses the positive impact of music on the physical and mental state of students in the classroom for physical culture and sports (elective disciplines (modules)). We have carried out an experiment of 1-3 year students of USUPS and proved that the systematic, regular use of musical accompaniment has a positive effect on the productivity of classes and efficiency in solving the problems of physical education.

Keywords: musical accompaniment, mental health, student, physical culture, physical health.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день многие студенты теряют интерес к учебному процессу и ведут малоподвижный образ жизни, из-за чего состояние их здоровья ухудшается. С каждым годом число таких студентов только увеличивается, на это влияет стремительное развитие современных технологий: потребность живого общения и

прогулок с друзьями пропадает из-за общения в социальных сетях, потребность походов в магазин пропадает из-за огромного разнообразия служб по доставке продуктов и вещей [2].

Одним из способов вызвать заинтересованность в занятиях физической культурой среди студентов, является музыка. Это одно из величайших изобретений человечества, поскольку она способна благотворно влиять не только на эмоциональную, но и на физическую структуру человека [3].

Анализируя литературные источники, мы видим, что музыка с давних времён использовалась в физическом воспитании. В 663 году до н.э. в Спарте под музыку выполнялись различные гимнастические упражнения, приёмы борьбы и кулачного боя, а в первом тысячелетии до н.э. музыка прочно вошла в жизнь Олимпийских игр. Также музыка широко использовалась в медицине Китая, Древней Греции, Рима и ряда арабских стран [4]. Например, Платон в Древней Греции использовал пение для снятия головной боли вместе с лекарствами. Он считал, что без пения лекарство теряет свою силу. Всё это связано с тем, что при прослушивании музыки происходят изменения в центральной нервной системе, оказывается воздействие на частоту пульса и кровяное давление, происходит нормализация мозгового кровообращения [1].

А об воздействии музыки на психику известно каждому. Она может вызвать абсолютно любые эмоции у человека, начиная от страха, и заканчивая весельем. Это зависит от темпа и тональности песни. Например, медленная песня в минорной тональности вызовет грусть у человека, а быстрая мажорная песня поднимет настроение. Так же большую роль играют музыкальные инструменты, используемые в композиции. Так, скрипка снимает нервное напряжение и мотивирует, а металлофон и вовсе выводит из депрессивного состояния [5].

Цель исследования. Обоснование эффективности музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях по физической культуре.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведено исследование студентов Уральского государственного университета путей сообщения, в интернет-анкетировании приняли участие 134 человека всех курсов и факультетов. В констатирующем эксперименте студентам предложено ответить на четыре вопроса, которые являются интересными на сегодняшний день.



Рис.1. Опрос студентов УрГУПС

Проведя анализ результатов (рис.1.) полученных из опроса, выявлено, что за проведение занятий под музыкальное сопровождение были «за» абсолютно все

участники анкетирования. 97,1% студентов положительно относятся к занятиям по ФКиС под музыкальное сопровождение. 82,4% ответили, что на таких занятиях повышается общий тонус и настроение, такой урок положительно окрашен эмоционально. 85,3% опрошенных отметили, что физическая нагрузка дается легче и студенты не замечают усталости после занятия. На заключительный вопрос о том, поднимается ли у вас настроение на уроке с музыкальным сопровождением, 91,2% учащихся ответили положительно.

ВЫВОД

В заключении можно резюмировать, что музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре и спорту оказывает влияние на все психофизиологические процессы и создает основу для появления положительных эмоций. Влияние музыки на физическое, психологическое и эмоциональное состояние молодого человека неоспоримо. Нами доказано, что систематическое и регулярное использование музыкального сопровождения, положительно отражается на продуктивность занятий, и эффективность в решении задач физического воспитания.

Библиографический список:

1. Марчук С.А. Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья / Марчук С.А. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. № 2 (180) – 2020. – С. 244-248.
2. Мишнева С.Д. Адаптивная физическая культура / С.Д. Мишнева, И.М. Симонова, Е.А. Сергеев, Д.С. Заикин, Д.Н. Баранов // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск, 2022. – С. 109-114.
3. Мишнева С.Д. Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. С. – 358 – 360.
4. Соколов Д.М. Адаптивная физическая культура в университете как метод реабилитации студентов с ограниченными физическими возможностями / Д.М. Соколов, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. – 2015. - №26. С. – 105-108.
5. Таскин Р.И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р.И. Таскин, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. – 2015. - №26. С. – 113-117.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛАХ КОРЕИ

Чеботко О. А., студент, факультет Лингвистики и Журналистики, специальность: регионоведение (корейский язык)

Научный руководитель: Ключкина Г.О., доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма, ep0tika39@gmail.com

Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), Россия, Ростов-на-Дону

Аннотация. Рассмотрению проблемы физического воспитания в Корее, стране, с давними традициями в области оздоровительных технологий, посвящена данная исследовательская работа. Определение возможностей дальнейшего развития

физического воспитания в нашей стране, с учетом использования данных тенденций обусловило актуальность научного исследования. Проблема физического воспитания в школах довольно сложна. Ценность физического воспитания растет, но в действительности общество не всегда обращает на это должное внимание, чем замедляет процессы развития данной области. Задача работы - обозначить проблемы физического воспитания в школах Кореи, и способы страны бороться с ситуацией, что даст возможность избежать подобных проблем в данной отрасли

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, оздоровительные технологии, здоровье, физическое воспитание.

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS IN KOREA

*Chebotko O. A., student, Faculty of Linguistics and Journalism,
specialty: Regional Studies (Korean)*

*Scientific supervisor: Klyuchkina G.O., Associate Professor of the Department
of Physical Education, Sports and Tourism, en0tika39@gmail.com
Rostov State University of Economics (RINH),
Russia, Rostov-on-Don*

Annotation. This research work is devoted to the consideration of the problem of physical education in Korea, a country with a long tradition in the field of health technologies. The identification of opportunities for the further development of physical education in our country, taking into account the use of these trends, has determined the relevance of scientific research. The problem of physical education in schools is quite complicated. The value of physical education is growing, but in reality society does not always pay due attention to this, which slows down the development of this area. The task of the work is to identify the problems of physical education in schools in Korea, and the country's ways to deal with the situation, which will make it possible to avoid similar problems in this industry.

Key words: Physical culture, sports, health technologies, health, physical education.

Важность физического воспитания для развития любого государства можно понять с помощью лозунга: «Физическая сила - национальная сила». Таким образом, физическое воспитание является важной частью образования. Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Частью физической культуры является школьное физическое воспитание. Оно помогает учащимся формировать пожизненные привычки к занятиям спортом и приобретать базовые навыки посредством различных видов физической активности.

Изучение проблем физического воспитания в младших классах в школах Кореи. В расписании занятий для младших классов (с 1-го по 2-й класс) начальной школы в Корее нет «физического воспитания». Есть конвергентные уроки физкультуры, музыки, искусства, которые проводятся под названием интегрированного предмета, но времени на профессиональное овладение базовыми спортивными навыками нет. Эксперты утверждают, что Корея — чуть ли не единственная страна, в которой не организована самостоятельная учебная программа по физическому воспитанию в младших классах. Согласно «Международному сравнительному исследованию учебной программы начальной и средней школы», опубликованному Корейским институтом учебной программы и оценки в 2018 году, физическое воспитание в Корее начинается с 3-го класса начальной школы. В Японии, Финляндии, Франции, Австралии и Канаде

самостоятельные занятия физической культурой проводятся с 1 класса начальной школы. Чон Хён Ву, старший научный сотрудник Корейского института спортивной политики и науки, сказал: «Среди мест, где государство устанавливает и использует учебную программу, нет места, где физкультура была бы интегрирована для младших классов. Бывают случаи, когда здоровье и спорт включены в занятие вместе с другими предметами, но музыка, искусство и физкультура не связаны друг с другом». Затем он указывал, что «физкультура имеет совершенно иную структуру знаний, чем музыка и искусство». Для сравнения необходимо отметить, что в Японии в младших классах учащиеся изучают основы каждого вида спорта, например, легкой атлетики, плавания, игр с мячом и боевых искусств, а затем выбирают конкретные виды спорта в третьем классе. Это способ начать заниматься баскетболом, гандболом, футболом, бадминтоном, настольным теннисом и т. д., а затем выбрать что-то одно. В Финляндии действует система, согласно которой учащиеся изучают плавание и водные виды спорта в младших классах и проходят подготовку по спасению на воде в старших классах. Учителя школ выражают сожаление: Амугае Лим (32 года), учитель начальной школы в Чолла-Пукто, сказала: «Из-за интегрированной учебной программы классные руководители отличаются в степени профессионализма в занятиях по физическому воспитанию, а уровень физического развития в классах низкий. Профессиональные преподаватели преподают с помощью различных учебных пособий, но классные руководители готовят несколько предметов, поэтому трудно идти в ногу с качеством». Амугае Чой (27 лет), который является классным руководителем второго класса начальной школы в Чхунчхонбук-до, сказал: «У нас нет специального учителя физкультуры, поэтому бремя этих занятий лежит на мне, что довольно тяжело». Корейский институт учебной программы и оценки также указал на эту проблему, заявив: «Трудно найти образованного специалиста, который бы преподавал физическую культуру в школах, до такой степени, что в классах первого и второго года обучения в школах не преподается физическое воспитание. Предлагается, чтобы Корея систематически начинала физическое воспитание с младших классов и продемонстрировала появление государственного образования, ответственного за обучение физической активности». В Корее в начальных и средних школах физкультура проводится 3 часа в неделю, а в старших школах — только 1 или 2 часа в неделю. По крайней мере, урок физкультуры в 3-м классе средней школы часто заменяется временем самоподготовки. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в прошлом году указала, что «94% подростков (11–17 лет) в Корее не выполняют рекомендуемое ВОЗ количество упражнений, а 97,2% учениц не получают достаточного количества упражнений, что является самым низким показателем среди 146 стран». Проблема в том, что до второго класса начальной школы нет регулярного урока физкультуры, хотя период, когда физкультура больше всего нужна в жизни, это детский сад и начальная школа. Чтобы решить эту проблему, учитель Лим предложил «реорганизовать учебную программу и подготовить опытных руководителей по физическому воспитанию детей младшего возраста и начальному физическому воспитанию». Кроме того, прогнозируется, что если уроки физкультуры в средних классах будут связаны с системой кредитов в старших классах, которая будет реализована в будущем, это будет большим подспорьем для учащихся, готовящихся к физическому воспитанию, и учащихся, которые хотят стать солдатами и полицейскими, офицерами.

Возможности решения проблем физического воспитания, предлагаемые специалистами Кореи. Школьное физическое воспитание помогает учащимся формировать пожизненные привычки к занятиям спортом и приобретать базовые навыки посредством различных видов физической активности. Представляется, что в школьной спортивной политике, которая пока преследует слишком много сложных вещей, требуется более реалистичное целенаправленное и простое программирование. Из-за

неоднозначности школьной политики в области физического воспитания учителя физкультуры используют ориентированное на результат обучение и не учебное поведение для «администрации», а не уроки физкультуры и физические упражнения для «образования». Школьные спортивные секции превращаются в одержимость побеждать в играх, а не в процесс понимания физической активности и получения удовольствия от спорта на всю жизнь. Кроме того, Система оценки здоровья и физической подготовки учащихся (PAPS) предоставляет индивидуальные предписания по упражнениям на основе измерений физической подготовки учащихся и должна через это связывать различные программы физической активности, но в конечном итоге это простое измерение. Более того, более 40% респондентов считали, что PAPS не приносит пользы здоровью, потому что точные измерения не проводились из-за непонимания PAPS. Чтобы свести к минимуму эти негативные факторы, необходимо установить четкое направление политики. Кроме того, необходимо создать систему, в которой направление политики можно было бы должным образом донести до спортсменов и практиковать их. Для эффективной работы школьных спортивных клубов необходимо повышать профессионализм за счет сотрудничества с местными спортивными организациями и местными спортивными ассоциациями, и необходимо добросовестно выполнять вводный курс в спорт на протяжении всей жизни, а не игровое обучение через лидера в образовании. PAPS также должен способствовать улучшению здоровья и физической силы учащихся за счет точного измерения и назначения упражнений в сотрудничестве с центрами общественного здравоохранения, National Physical Fitness 100 и местными спортивными ассоциациями, а также постоянного управления. Кроме того, качество преподавания должно быть улучшено, чтобы опыт спортивных мероприятий посредством школьного физического воспитания не останавливался на уровне простого опыта, а была возможность получить удовольствие от мероприятия и приобрести базовые знания и навыки, которые привели бы к спорту на всю жизнь. Среди проектов, поддерживаемых Корейской спортивной ассоциацией, есть «Захватывающая школа физкультуры выходного дня». Этот проект состоит из внутришкольных программ и внешкольных программ, связанных с местными спортивными ассоциациями и общественными спортивными клубами, что позволяет учащимся заниматься различными видами спорта, которых нет на обычных уроках физкультуры.

Для законодательной поддержки актуализации физического воспитания необходимо согласие учащихся, родителей и общества. В этом отношении также следует отметить движение Корейской ассоциации профессионального образования в области физического воспитания. Этот совет был сформирован в 2014 году с целью разработки содержания физического воспитания для реализации и расширения будущих способностей, таких как творчество и способность к сотрудничеству. С момента своего основания совет, в состав которого входят около 1000 учителей физкультуры средних и старших классов и преподавателей физической культуры, активно участвуют в поддержке бесплатного профессионального физкультурного образования, разработке необходимого для этого содержания и обучения.

Профессор Медицинской школы Сеульского национального университета Юн Ён Хо, который подчеркивая необходимость создания организованной системы управления здоровьем студентов, отметил: «Физическая активность в младенчестве и подростковом возрасте является важной деятельностью в первой половине жизни для создания основы здоровья на всю жизнь. Поскольку многие проблемы в подростковом возрасте связаны с проблемами физического и психического здоровья, правительство, местные сообщества и школы всех уровней должны уделять большое внимание здоровью и спорту».

В данной работе мы, таким образом, детально, исследовали характер занятий физической культурой в школах Кореи. Было определено, какие проблемы имеют

школы Кореи в области преподавания физической культуры, выяснила, что Корея — чуть ли не единственная страна, в которой не организована самостоятельная учебная программа по физическому воспитанию в младших классах. Возможности преодоления данных проблем, которые свойственны системе образования Кореи, дало основание поиска решения в развитии оздоровительных технологий в процессе получения образования по физической культуре в нашей стране.

Библиографический список:

- 1[Интернет ресурс] Режим доступа:
https://m.hani.co.kr/arti/society/society_general/1057997.html#cb
- 2[Интернет ресурс] Режим доступа:
<http://www.bridgepost.kr/sportsinsight/?idx=3653584&bmode=view>
- 3.[Интернет ресурс] Режим доступа:
<https://www.edpl.co.kr/news/articleView.html?idxno=6743>

**КОМБИНИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПЛАВАНИЯ**

*Чиненова О.Н., студент
Научный руководитель: Митусова Е.Д., к.п.н., доцент
ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет
Россия, Московская область, Коломна,*

Аннотация. В статье предложен комбинированный подход для совершенствования гибкости в плечевых и голеностопных суставах посредством стретчинга. Особенность данного подхода заключается в сочетании упражнений, дозировки и последовательном выполнении. Данный подход использоваться учителями физической культуры и тренерами на учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

Ключевые слова: гибкость, комбинированный подход, школьники, плавание, секция

**A COMBINED APPROACH TO IMPROVING FLEXIBILITY OF STUDENTS
IN THE SCHOOL SWIMMING SECTION**

*Chinenova O.N., student
Scientific supervisor: Mitusova E.D., PhD, Associate Professor
State Social and Humanitarian University
Russia, Moscow region, Kolomna,*

Annotation. The article proposes a combined approach to improve flexibility in the shoulder and ankle joints through stretching. The peculiarity of this approach lies in the combination of exercises, dosage and consistent execution. This approach is used by physical education teachers and coaches at training sessions in swimming.

Keywords: flexibility, combined approach, schoolchildren, swimming, section

Актуальность. Учебно-тренировочный процесс в школьной секции с каждым годом совершенствуется и преобразуется благодаря комплексному подходу, новым формам и средствам физической культуры. Благодаря новому оборудованию учитель физической культуры может применять различные комплексы упражнений для совершенствования физических кондиций каждого школьника. Нам известны основные физические качества человека - сила, быстрота, выносливость, ловкость

(координационные способности), гибкость. В.И.Лях и др. авторы в своих трудах определяют «...основное место в содержании образования по предмету «физическая культура» составляют такие виды физкультурно-спортивной деятельности, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, спортивная борьба, кроссовая подготовка». Последние традиционны и вписались в арсенал испытанных средств отечественной физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности, в том числе таких как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, стретчинг (гимнастика поз) [3]. Двигательные качества связаны с двигательными умениями и навыками, поэтому для их развития благоприятный период считается школьный возраст, когда сформировались физические качества и со временем необходимо их развитие и совершенствование [2]. Являясь одним из главных и многофункциональных свойств организма, гибкость несет в себе процессы, которые протекают на различных уровнях. Каждое качество взаимосвязано между собой и применяется в дополнительном образовании - в секционном школьном плавании.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комбинированный подход для совершенствования гибкости школьников, занимающихся в школьной спортивной секции.

Методика и организация исследования. Научно-практическое исследование включает ряд методов, которые позволили осуществить основную цель данного формирующего эксперимента. Школьная спортивная секция - основа физической активности каждого, кто занимается в период учебного процесса [1]. В ходе педагогического наблюдения было выявлено: упражнения, направленные на развитие гибкости, проводятся в подготовительной части учебно-тренировочного занятия; преобладают упражнения смешанного характера — статодинамические.

Организация исследования: педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №2 г. Озёры у: экспериментальная группа в количестве 20 человек, контрольная группа – 20 человека. В ходе эксперимента на в подготовительной части учебно-тренировочного процесса нами применялся комплекс упражнений на развитие гибкости. Время, отведенное комплексу 10 минут. В основной и заключительной частях необходимо выполнить: упражнения для мышц шеи, туловища и плечевого пояса - два пружинистых наклона к ногам, третий зафиксировать на 3 секунды, сед на пятках, правая рука на голове. Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой. Удерживать положение натяжения 15 сек. Далее стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Медленно тянуться ладонями вверх, максимально вытягивая мышцы рук, спины и боковые мышцы туловища. Удерживать положение натяжения 10 сек, стойка ноги врозь, прав. рука вверх, согнута в локте. Плавно тянуть лев. рукой вниз за прав. локоть. Удерживать положение натяжения 15 сек. Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх. Для тестирования и определения формирующего эксперимента был определен тест - преодоление дистанции - 50 м вольным стилем. Для определения уровня гибкости на начальном и заключительном этапах исследования были проведены следующие тесты:

- 1) подвижность плечевого сустава с применением стрейчевой ленты;
- 2) сгибание голеностопных суставов (продольное, тыльное);
- 3) 50 м - с количеством гребков.

Результаты и их обсуждение. В тесте «Выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперед-назад» школьники контрольной группы на начальном этапе исследования показали средний результат 85,0 см, что соответствует среднему уровню подготовленности. Школьники экспериментальной группы показали средний результат

84,9, что также соответствует среднему уровню подготовленности. По итогам предварительного тестирования достоверных различий в результатах «Выкрута» у испытуемых контрольной и экспериментальной группы нет.

2. Тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов. Данный тест проводился с целью узнать и оценить подвижность в голеностопных суставах, так как это играет большую роль при ударной работе ног и скольжении.

В тесте «Тыльное и подошвенное сгибание голеностопных суставов» школьники контрольной группы в начале эксперимента показали средний результат тыльного сгибания голеностопных суставов для левой ноги: 20,9°; для правой ноги: 20,7°; подошвенного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 40,7°; для левой ноги: 40,7°, что соответствует хорошему показателю подвижности в суставах. Школьники экспериментальной группы показали средний результат тыльного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 20,8°; для левой ноги: 20,8°; подошвенного сгибания голеностопных суставов для правой ноги: 40,6°; для левой ноги: 40,4°, что также характеризует хороший уровень подвижности в суставах.

3. Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчётом количества гребков проводился с целью узнать и оценить, как изменится зависимость между временем проплывания дистанции и количеством выполняемых на ней гребков при увеличении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. В контрольном испытании «Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчётом количества гребков» школьники контрольной группы показали средний результат 36,8 сек и 36 гребков, что соответствует высокому уровню подготовленности. Школьники экспериментальной группы показали средний результат 36,7 сек и 36,5 гребков, что также соответствует высокому уровню подготовленности и свидетельствует об идентичности групп испытуемых (табл.1)

Таблица 1

Динамика результатов контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Тест		Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий по t-критерию Стьюдента	
Выкрут прямых рук с гимнастической палкой вперёд-назад		80,7±1,14	77,2±1,09	2,22	p<0,05
Тыльное сгибание голеностопных суставов	Левая нога, °	23,3±0,25	23,9±0,16	2,02	p<0,05
	Правая нога, °	23,1±0,21	23,9±0,33	2,05	p<0,05
Подошвенное сгибание голеностопных суставов	Левая нога, °	45,3±0,38	46,5±0,44	2,06	p<0,05
	Правая нога, °	45,4±0,55	46,7±0,32	2,04	p<0,05
Заплыв на 50 метров вольным стилем со старта с подсчётом количества гребков	Время, сек.	36,5±0,08	36,2±0,12	2,08	p<0,05
	Кол-во гребков	35,2±0,12	35,3±0,14	2,17	p<0,05

Эффективность проведенной работы, направленной на совершенствование подготовленности школьников 14-15 лет, занимающихся в секции плавания, за счет увеличения подвижности в плечевых и голеностопных суставах доказывается положительным достоверным преимуществом экспериментальной группы, выраженном в процентном приросте показателей

Заключение. Разработанные комплексы упражнений в вводной и заключительной частях тренировочного процесса занимающихся позволяют увидеть положительную динамику гласного соревновательного компонента, который представлен в заплыве на 50м. Занимающие ускорили преодоление данной дистанции на 1,7 %. Подвижность плечевых суставов изменилась благодаря систематическим применениям упражнений на плечевой отдел. Подвижность голеностопного сустава левой и правой ноги определяются корректностью разработки и внедрения научно-исследовательской программы.

Библиографический список:

1. Горовой, В.А. Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации / А.В. Горовой, Е.Д. Митусова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С.38-40.
2. Лыткин А.В., Митусова Е.Д., Осипенко Е.В./ А.В. Лыткин, Е.Д.Митусова, Е.В. Осипенко// – Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С. 46-48.
3. Лях, В. И., Зданевич, А. А. Программы общеобразовательных учреждений: комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение. – 2013 – 127 с.

Научное издание

Материалы V Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

(20-21 апреля 2023 г.)

*Кафедра теории и методики физического воспитания
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры*

*Сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-
практической конференции (20-21 апреля 2023 года). - Часть 1 / под общей ред.
Финогеновой Н.В., Дробышевой С.А., Борисенко Е.Г., Горбачевой В.В., Савельевой А.Е.*

ISBN 978-5-6045562-9-0



9 785604 556290 >