



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ»**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА»

**сборник трудов
V Всероссийской научно-практической конференции
17-18 мая 2022 года**



Саратов 2022

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ»**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

сборник трудов V Всероссийской научно-практической конференции
17-18 мая 2022 года

Саратов 2022

УДК 796-057.875(470+571)(082)
ББК 75.4(2Рос) я 43
А 43

А 43 Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 17-18 мая 2022 года г. Саратов / Н.Б. Бриленок, С.С. Павленкович, М.А. Ермакова [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые дан.(10 Мб) – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022. 633 с. – 1 электрон, опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-6048371-3-9

Рекомендовано к изданию
Ученым советом Института физической культуры и спорта
Саратовского национального исследовательского
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта», прошедшей 17-18 мая 2022 года. В материалах конференции обобщен передовой педагогический опыт и инновации в области физической культуры, студенческого спорта и физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего и профессионального образования.

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

Статьи публикуются в авторской редакции.
Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений,
представленных в материалах конференции,
возлагается на авторов.

УДК 796-057.875(470+571)(082)
ББК 75.4(2Рос) я 43

ISBN 978-5-6048371-3-9

© Коллектив авторов, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО УЧАСТНИКАМ КОНФЕРЕНЦИИ	12
--	----

РАЗДЕЛ 1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	15
---	----

Абсалямов Р.С. Игровой метод как средство повышения уровня общей физической подготовленности студентов-музыкантов	15
--	----

Антипова Е.А. Методы повышения уровня специальной физической подготовки пловцов	20
--	----

Баранова Д.Д. Особенности общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, занимающихся фигурным катанием на коньках	25
---	----

Барышникова Ю.А. Студенческий спорт как эффективная форма воспитания студенческой молодежи	29
---	----

Беляева О.А. Исследование уровня спортивной подготовки студентов и готовность их к выполнению норм ГТО	33
---	----

Беспалова Т.А. Физическая культура в адекватном реагировании школьников в экстремальных ситуациях	38
--	----

Беспалова Т.А. Подвижные игры в развитии физической подготовленности баскетболистов	42
--	----

Бондарович К.С., Овчинникова Е.И. Совершенствование координационных способностей младших школьников с использованием новых видов спортивного оборудования	47
--	----

Борисов А.В., Ермолова О.С., Кулев С.П. К вопросу об оценке уровня развития гибкости у студентов	52
---	----

Водолагина И.Ю., Дубовский А.В. Развитие скоростно-силовых способностей у гребцов 14-16 лет	56
--	----

Водолагина И.Ю. Повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой средствами фитнес-технологий	61
--	----

Глазырина И.А. Методика повышения скоростной выносливости бегунов на средние дистанции посредством использования в тренировочном процессе фартлека	66
---	----

Гридасова Е.Я., Кетлерова Е.С., Фахрутдинова М.Р. Антропометрические показатели высококвалифицированных прыгуний с шестом и их взаимосвязь с соревновательным результатом	70
--	----

Денисов Д.А. Место интегральной подготовки в развитии	
--	--

физических качеств спортсменов – комплексных единоборцев в техническом вузе	74
Дыжин С.Е., Ермоленкова Г.В., Осьминина Е.Ю., Преображенская Е.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности в условиях удалённого режима	78
Ильин А.Б. Страна континент – свой спортивный бренд: к проблеме развития студенческого спорта в период экономической блокады	82
Караченков С.Н. Общая физическая подготовка в развитии физических качеств у школьников	87
Кириянова Л.А., Морозова Н.И. Спецификация и распределение нагрузок в горном беге	91
Китаева Н.В. Изменение двигательной активности студентов после отмены дистанционной формы обучения в вузе	96
Колосова Т.И., Трифанов Е.Ю., Кониболоцкая Е.И. Использование средств восстановления физической работоспособности студентов	99
Пельменев В. К., Коробко Ю.А. Роль студенческого спорта в обеспечении кадрового ресурса и развития тенниса в Калининградской области	103
Кудрявцева Е.В. Влияние двигательной активности на развитие координационных способностей первокурсников	107
Кулькова И.В., Терентьев В.В., Булатова Л.С. Использование дополнительного оборудования в процессе подготовки волейболистов	112
Мальцев Д.В. Фрактальный анализ возрастных сроков для начала занятий спортивным плаванием	117
Матова Е.Л. Спортивное образование в Калининградском регионе	121
Мельникова Т.И., Виноградова О.П. Повышение быстроты реакции на движущийся волан у бадминтонистов студенческого спортивного клуба	127
Никифорова Т.С. Особенности психологической подготовки прыгунов в воду	131
Новикова Е.В., Павлюкова Н.А. Особенности применения средств гимнастики в тренировке фигуристов	136
Окунева А.А., Савенко М.В., Дубовой И.В. Обучение технике броска в баскетболе	141
Павленкович С.С. Мониторинг физической подготовленности учащихся колледжа в период дистанционного обучения	145
Павлов В.И. Специфика памяти на движение в различных условиях двигательной активности	151
Пильник Я.Л. Профилактика травм посредством совершенствования техники военно-прикладного плавания	156

Пищулева А.В., Овчинникова Е.И. Технология проведения физкультурно-оздоровительных анимационных программ в пеших походах I-II категорий сложности	160
Подобрий А.С. Игровые упражнения как средство формирования тактических действий в нападении у юных футболистов	165
Понимасов О.Е. Воспроизводство силового функционала спортсменов гребно-парусного многоборья	169
Рагулина М.Ю. Комплекс упражнений для легкоатлетов 18-20 лет, специализирующихся в «Беге 400 м»	174
Семенова Е.А. Туризм, как метод развития силовых способностей	178
Стоянова К.Г. Совершенствование скоростно-силовой подготовленности подростков в процессе занятий волейболом в школьной секции	181
Филиппов Д.К., Юрченко А.Л. Сравнительно-исторический анализ норм и обычаев физического воспитания средневековой Европы как урок для современной учащейся молодежи	185
Царева Н.М. Поиск методов повышения эффективности тренировок у юных сап-бордистов	190
Царева Н.М. Структура тренировочного процесса юных волейболистов	195
Цыганкина Н. Е., Терехова Е.А. Анализ технико-тактической подготовленности волейболисток сборной команды УРАЛГУФК в ходе соревновательной деятельности	200
Чехлатый Д.П., Мервинская О.В. Комплекс упражнений табата в системе подготовки игрока в баскетболе «3Х3	204
Шпитальная Е.Н. Психолого-педагогический анализ интегральной подготовки в волейболе	207

РАЗДЕЛ 2

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

213

Аверина Л.Ю., Зимина К.А. Отношение студентов вуза к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни	213
Айдаров Д.А., Павленкович С.С., Токаева Л.К. Функциональные возможности организма школьников с разным уровнем двигательной активности	218

Алиева К.А., Гетц М.А., Культелева Ж.А. Особенности рациона питания студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом	222
Афромеева М.И., Батищева Л.Д., Митрохина Л.Е. Стрессоустойчивость как фактор повышения уровня здоровья студенческой молодежи	225
Белкова Д.А., Утитский П.П. Роль физической культуры и спорта в жизни студентов	229
Васильева А.С., Мелихов Я.П. Актуальные проблемы развития физического воспитания и студенческого спорта	234
Васягина Н.В. Физические упражнения как средство для улучшения работы мозга и памяти	241
Галкина Е.А., Архипова Л.Ю., Скрипкина О.А. Тактика реабилитационного подхода к травматическому повреждению коленного сустава у спортсменов	245
Гурьянова М.В., Кузьмина Т.А. Влияние физической активности на психическое здоровье при депрессивных расстройствах	249
Дергунов О.В., Меркушев В.Г. Роль физической культуры и спорта в формировании ценностей здорового образа жизни студентов	253
Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Шаповалова Н.С. Вовлечение студенческой молодежи в занятия утренними практиками двигательной активности	256
Злодеева П.Е., Ляшенко А.А. Инновационные аспекты физического воспитания и студенческого спорта	261
Исаченков В.М., Коротаева М.Ю. Влияние физической активности на понижение уровня стресса	264
Карсакова Т.В. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	269
Кирсанова И.С., Гордеев И.А., Архипова Л.Ю. Синдром спортивного сердца в клинической практике врача	275
Козина Е.Ю., Мелихов Я.П. Проблемы повышения физической активности современных студентов	279
Коновалова М.П. Популяризация баскетбола 3х3 как средства повышения активности молодежи	285
Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Кобелькова М.С. Систематизация рациона в рацион спортсменов специализированных пищевых продуктов	290
Куземко Ю.В., Ревенкова К.Г., Юрасова Н. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни девушек на их физическое состояние в период образовательного процесса в дистанционном формате	295
Ларина О.В. Влияние занятий аквааэробикой на здоровье женщин	299

Мамин С.В. Медико-биологические аспекты физического воспитания и студенческого спорта	302
Мирошниченко Т.С. Подготовка будущих учителей к формированию здорового образа жизни у обучающихся на уроках технологии	307
Михайлова С.В., Матвеева А.В., Новаева Е.И. Характеристика факторов зож, определяющих уровень фитнес-здоровья студентов	311
Никонов Е.В. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни – фундамент сохранения здоровья студенческой молодежи на современном этапе эволюции нашего социума	316
Павленкович С.С., Бриленок Н.Б. Вестибуло-вегетативная реактивность студентов физкультурного вуза	322
Павлюкова Н.А. Отношение учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом	326
Русецкая М.В., Павленкович С.С. Оценка состояния здоровья студентов 1 курса Саратовского государственного университета	331
Северина А.С. Особенности работы кружка спортивно-оздоровительной направленности для учащихся младших классов	335
Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Мартусевич А.К., Зайцев Д.С. Вариабельность системной гемодинамики студентов при воздействии дозированной физической нагрузки	339
Ступин А.В., Присекин Е.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья современной студенческой молодежи	345
Титова Т.В., Шмакова Л.А. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры в вузе	348
Щербакова Е.А. Особенности организации занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	352
Щербакова Е.А. Особенности физической активности у лиц, занимающихся скандинавской ходьбой	358
Юрченко А.Л., Косицкая С.В. Оценка влияния электронных средств массовой информации на уровень мотивации к занятиям спортом и ведение здорового образа жизни	361

РАЗДЕЛ 3

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

366

Антипова Е.А. Развитие внимания у младших школьников на уроках физической культуры	366
Бурнашова Н.Ю., Каминский Ю.М., Хороших А.В. Дистанционные формы работы по физической культуре и спорту с	371

обучающимися университета

- Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г.** Активизация учебной деятельности студентов на занятиях аэробикой 375
- Водолагина И.Ю.** Проблемное обучение на уроках физической культуры 380
- Григорьев В.И.** Комплексное использование активов физического воспитания, рекреации, университетского спорта и фитнеса на платформе ESG 386
- Колесников Н.В., Морозова Л.В.** Концентрация тренировочных нагрузок в структуре годичного цикла подготовки легкоатлетов вуза 392
- Кочетков И.И.** Повышение физической подготовленности студентов в период обучения в вузе 396
- Макарова Ю.В.** Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования 401
- Малышева Е.В.** Образовательная платформа подготовки тренеров по синхронному плаванию 404
- Новикова И.В., Заступенко Г.Ф.** Проектирование содержания физкультурного образования школьников в соответствии с обновленными ФГОС начального и основного общего образования: региональные ресурсы 409
- Онищенко А.Н., Шитов Д.Г., Ларин Н.В.** Оценка и оптимизация деятельности кафедры физической культуры и спорта в условиях противоэпидемических мероприятий 414
- Рагулина М. Ю.** Финансирование физкультурно-спортивной сферы 419
- Рыбников В.В.** Роль интеграции учебной и внеучебной деятельности на занятиях физической культурой 422
- Савосина О.П., Волкова Н.В.** Проблемы физической культуры и студенческого спорта в системе образования 426
- Серебренникова С.Н.** Особенности организации студенческого спорта в России 431
- Сидоров Д.Г.** Применение метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре со студентами первых курсов 436
- Соболева Л.Л., Воронин Д.И., Покровская Н.В.** Опыт разработки и функционирования электронного сервиса «Физическая культура и спорт» 441
- Щипицин К.П.** Планирование учебной программы при спортизированной подготовке студентов с использованием блочно-модульного подхода 448
- Коваленко М.Ю., Евстигнеева М.И., Митрохина Л.Е.** Современные тенденции популяризации дисциплин паравелоспорта 453
- Ушакова И.А.** Формирование практических навыков у

иностранных обучающихся в реализации курса физической культуры в медицинском вузе	458
Фирсин С.А., Фирсина Е.Г., Фирсина П.С. Внедрение шахматного образования в вузе	463
Фролова Л.В., Куземко Ю. В., Трошин В.А. Организация элективного курса по физической культуре в вузе	466
Харин А.А., Юсифов Р.Р., Мышкин Г.С., Ананьева А.Г. Из опыта работы спортивного клуба на примере Удмуртского государственного университета	471
Ширшова Е.О., Солодовник А.С. Изучение самооценки профессиональных умений у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта	475

РАЗДЕЛ 4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

480

Воротилова Н.Н. Значение генетических маркеров для прогнозирования спортивных успехов	480
Григорьев Е.В. Потенциал волонтерской деятельности в формировании гуманистической позиции будущего учителя	484
Гудов В.В., Куземко Ю.В., Юрасова Н.Ю. Формирование культуры межличностного общения у студентов вуза методами физической культуры и спорта	488
Гурьянова М.В., Никельшпарг М.И. Биологические аспекты влияния занятий физической культурой на когнитивную деятельность студентов вуза	493
Зайцева А.А., Зайцева В.Ф. Особенности самоактуализации личности студентов-спортсменов	497
Коровянский А.Г. Роль шахмат в интеллектуальном воспитании современного студента	501
Краснова И.В., Личманова Е.Д. Роль спортивной этики в процессе нравственного воспитания спортсменов	505
Купавцев Т.С. Тренер как субъект личностного саморазвития	508
Строголева Л.А. Физическое воспитание различных категорий населения	513
Ларина О.В. Компоненты волевых проявлений в спортивной деятельности	519
Ларина О.В. Физическая культура и спорт как инструмент нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения	523
Ларионова О.В., Преснова Е.С. Мотивационно-ценностное отношение современных студентов к физической культуре	527

Мишагин В.Н. Использование личностно-ориентированных технологий в профессиональной подготовке спортсменов-лыжников	532
Мишагин В.Н., Мишагин А.В. Психолого-педагогические условия профессионально-личностного становления учителя физической культуры	536
Мрочко Л.В., Мрочко Н.А. Физическая культура: нравственные аспекты личности спортсмена	540
Пурахина О.В. Изучение перспектив личностного развития студентов средствами физической культуры	544
Рубис Л.Г. Воспитание молодежи – главная задача педагога	548
Семенова Е.А. Исследование мотивационной основы занятий плаванием	553
Тихонов Е.М. Определяющая роль тренера в профессиональной спортивной карьере спортсмена	557
Трифанов Е.Ю., Колосова Т.И., Кониболоцкая Е.И. Роль семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста	562
Чехлатый Д.П. Рискологическая компетентность специалиста педагогического профиля	566
Щербакова Е.А. Патриотизм в структуре физического воспитания	569

РАЗДЕЛ 5

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Беспалова Т.А. Особенности физической подготовки детей с ограниченными возможностями в скалолазании	572
Брычка Н.А. Влияние физических упражнений на процесс реабилитации обучающихся специальной медицинской группы по физической культуре	576
Васягина Н.В. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования	579
Григорова В.В. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования	584
Дыжин С.Е., Ермоленкова Г.В., Осьминина Е.Ю., Преображенская Е.В. Роль кластерного взаимодействия в адаптивной физической культуре	588
Колосова Е.В. Организация занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях дистанционного обучения	593
Коннов А.А. Проблема адаптации студентов с ограниченными возможностями к занятиям физической культуры	597
Кривогузова А.Е., Евстигнеева М.И., Батищева Л.Д. Оценка	

состояния физических качеств у детей среднего школьного возраста с нарушением слуха	602
Куземко Ю. В., Фролова Л.В., Преснов А.Н. Основные проблемы организации инклюзивного образования по физической культуре в вузе	606
Ляшенко А.А., Корякина В.В. Частота встречаемости профессиональных заболеваний у врачей-стоматологов и их профилактика с помощью занятий физической культурой и спортом	611
Нгуен К.З., Гагаева А.Б., Баженова М. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья	615
Рагулина М. Ю. Физическая культура и спорт у учащихся вуза с ослабленным здоровьем	620
Самылина Д.А., Галкина Е.А., Амирова И.А. Опыт применения физиотерапевтического лечения при купировании болевого синдрома у спортсменок	625
Шпитальная Е.Н. Вопросы профессиональной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья	629

**Приветствие Министра спорта Российской Федерации
участникам V Всероссийской научно-практической конференции
«Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и
студенческого спорта»**



От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта»!

Проведение научных исследований в области физической культуры и спорта укрепляет взаимоотношения между представителями научного и спортивного сообществ и является стартовой площадкой для многих предложений по развитию и привлечению населения к физической активности.

Наука и спорт сообща уверенно достигают поставленных целей по оздоровлению нации, повышению двигательной активности населения и формированию культуры регулярных занятий спортом.

Убежден, конференция, организованная Российским студенческим спортивным союзом и Саратовским национальным исследовательским государственным университетом при поддержке Минспорта России, станет площадкой для обмена экспертного мнения представителей научного сообщества и позволит наметить ключевые векторы развития физической культуры и спорта в студенческой среде.

Желаю всем участникам мероприятия плодотворных и интересных дискуссий и профессиональных успехов!

**Министр спорта
Российской Федерации**

О.В. МАТЫШИН



Уважаемые читатели!

От имени Департамента физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую вас на страницах сборника материалов V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта»!

Одним из приоритетных направлений деятельности Министерства спорта Российской Федерации является развитие студенческого спорта, играющего ключевую роль в системе подготовки спортивного резерва страны. Правительство страны во главе с Президентом России оценивает его как один из компонентов государственной и молодежной политики.

С 2018 года Конференция традиционно проводится в Саратовском национальном исследовательском государственном университете имени Н.Г. Чернышевского.

Для всех заинтересованных специалистов в развитии студенческого массового спорта Конференция является отличной площадкой для обмена мнениями, новыми идеями и инициативами, результатами научных исследований, обладающих теоретической и практической значимостью.

Конференция получила поддержку на различных уровнях организации студенческого спорта – Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Российского студенческого спортивного союза.

Желаем организаторам и участникам Конференции поддерживать высокий уровень публикуемых материалов, содействовать развитию науки и творчества в области физической культуры и спорта!

**Директор Департамента
физической культуры и
массового спорта
Министерства спорта
Российской Федерации**

М.С. УРАЗОВ



Уважаемые читатели!

Приветствую вас на страницах сборника научных трудов по итогам проведения V Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта»!

С 2018 года Конференция традиционно проводится в Саратовском национальном исследовательском государственном университете имени Н.Г. Чернышевского.

Целевой установкой Конференции явилось объединение усилий науки и практики более 300 специалистов из 25 субъектов Российской Федерации для решения задач отрасли физической культуры и студенческого спорта как одной из актуальнейших составляющих развития общества.

Конференция является эффективной площадкой для открытого обсуждения новых форм и методов вовлечения учащейся и студенческой молодежи в активные занятия физической культурой и спортом, внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания, адаптивной физической культуры, подготовки и повышения квалификации кадров физкультурно-спортивного профиля. Научная проблематика Конференции открывает путь к новому состоянию знания и образования.

Выражаю уверенность в сохранении и преумножении сложившихся отношений, надежду на дальнейшее сотрудничество.

Желаю организаторам и участникам Конференции успешной работы, конструктивного общения, приобретения полезных деловых контактов и реализации намеченных планов, дальнейших творческих успехов!

**Ректор СГУ имени Н.Г. Чернышевского
доктор географических наук, профессор**

А.Н. ЧУМАЧЕНКО

РАЗДЕЛ 1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА. ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ

Абсалямов Р.С.

преподаватель

Тюменский государственный институт культуры, г. Тюмень

Аннотация: В данной работе игровой метод рассматривается на примере игры - настольный теннис. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств является признаком игрового метода. Координационные навыки рассматриваются как четко выработанные и согласованные между собой двигательные действия. В процессе игры «настольный теннис» двигательный навык как комбинацию взаимосвязанных движений можно довести в ходе соответствующей тренировки до степени совершенства

Ключевые слова: двигательный навык, координационный навык, настольный теннис

GAME METHOD AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF MUSIC STUDENTS

Absaliyev R. S.

Tyumen State Institute of Culture, Tyumen

Abstract: In this paper, the game method is considered on the example of the game - table tennis. A complex manifestation of various motor skills and qualities is a sign of the game method. Coordination skills are considered as clearly developed and coordinated motor actions. In the process of playing "table tennis", a motor skill as a combination of interrelated movements can be brought to a degree of perfection in the course of an appropriate training.

Keywords: motor skill, coordination skill, table tennis

Хорошие психофизические качества и здоровье являются триггером успешной реализации в профессии в быстро изменяющихся современных условиях, насыщенных информационными потоками и новыми технологиями познания окружающего мира.

Изменение содержания образования, реализация компетентностного обучения в ВО и СПО, которое способствует формированию у будущих

специалистов опыта решения социальных и профессиональных проблем привело к реализации новых подходов к организации образовательного процесса, построения индивидуальных образовательных траекторий обучаемых.

Стоящие перед учебными заведениями задачи по интенсификации процесса обучения предполагают отбор необходимого учебного материала, приёмов и методов самостоятельной работы студентов без ущерба для их здоровья, для мотивации успешного обучения.

Целью данной работы является анализ научно-педагогической литературы и обобщение педагогического опыта по вопросу возможного решения проблемы низкой физической подготовленности студентов колледжа искусств.

Анализ педагогической литературы показал, что организация обучения студентов музыкантов по дисциплине «Физическая культура и спорт» имеет ряд определенных нюансов нежели студентов других специальностей, т.к. молодые люди, выбравшие музыкальные специальности, уже с детства имеют, как правило следующие характерные особенности, а именно:

- снижение естественной двигательной активности, так как учебная деятельность направлена на совершенствовании исполнительской техники игры на инструменте (стоя или сидя) или техники вокального исполнения (стоя), т.е. происходит закономерное смещение векторов развития организма с двигательной сферы на психоэмоциональную и умственную;
- большую утомляемость из-за регулярных длительных музыкально-исполнительских упражнений;
- нагрузку на определенные мышцы из-за повторяющихся движений в течение долгих часов (напр. игра на музыкальном инструменте), что приводит напр. к защемлению периферийного нерва или заболеваниям сенсорно-моторного характера и т.д.

Необходимо принять во внимание, что в педагогике музыкального образования игровое движение рассматривается как специфическое, которое отличается от спортивных движений, т.к. необходимо «специальное приспособление рук к инструменту, создания особой системы выработки и поддержания навыков. Оно совершается в пределах самостоятельной сферы сознания и действия, в единой системе «человек-инструмент» [2].

Известно, что все перечисленные выше особенности профессиональной деятельности студентов-музыкантов приводят не только к снижению показателей функции внимания, памяти, но и к ослаблению эмоциональной устойчивости, что очень опасно для творческих людей. Неоспоримым является тот факт, что для музыкантов важны такие качества специалиста как работоспособность, тренировка общей выносливости.

Дисциплина «Физическая культура» способствует изменению этой ситуации в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Организуя учебный процесс и учитывая, что движение является естественным триггером роста, формирования всего организма человека, развития физиологических, имея знания об особенностях музыкальной деятельности обучаемых и обо всех внешних и внутренних факторах, имеющих влияние на организм обучаемых, имея представление о будущей профессиональной деятельности студентов функций преподаватель физической культуры должен организовать учебный процесс так, чтобы учебные занятия могли бы способствовать улучшению физических качеств и уровня физической подготовленности студентов-музыкантов а методы и средства обучения служили бы средством профилактики профессиональных заболеваний будущих музыкантов.

Таким образом, все вышесказанное и опыт преподавания физкультуры в колледже искусств ставит во главу угла развитие функциональных и адаптационных возможностей организма средствами двигательной деятельности. В основе программы в среднем профессиональном заведении (колледж искусств) составляют легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта и общая физическая подготовка. Студенты специальной медицинской группы занимаются отдельно по особой программе. Основу практических занятий со студентами специальной медицинской группы составляют бег, ходьба, легкоатлетические, общеразвивающие и дыхательные упражнения.

В данной работе игровой метод предполагается использовать на основе любых физических упражнений, которые обладают признаками, специфичными для игр в физическом. Это выводит на первый план специально подобранные средства и методы физической культуры из разделов «Спортивные игры», что непременно должно служить улучшению здоровья студентов-музыкантов с одной стороны и формированию профессионально важных физических качеств музыканта с другой стороны воспитания.

Педагогический опыт работы помог выбрать спортивную игру для развития физических навыков студентов – настольный теннис выбор не случаен, т.к. эта игра имеет ряд преимуществ. в сравнении с другими спортивными играми, а именно:

- развивает слух и улучшает зрение, т.е. играющий всегда следит за мячом и ожидает стука мяча о стол, чтобы определить возможное поле падения;
- игра укрепляет мышцы в особенности мышцы ног, т.к. ноги в этой игре постоянно в напряжении;
- улучшает показатели психомоторики, которые связаны со зрительно-моторной и слуховой реакциями, что имеет важное значение для

студентов музыкантов [1];

- развивает способность быстро, точно решать двигательные задачи во время игры, т.е. совершенствуются координационно-двигательные способности. А это строго применительно к проблеме развития технических навыков, что находится в центре внимания музыкальной педагогики;

- снижает нервно-эмоциональное напряжение, известно, что основой исполнительского мастерства являются гибкие отношения между эмоциями, мыслями музыканта и средством их выражения;

- способствует развитию повышенного внимания, выносливости.

Так же во время тренировки игрокам необходимо выполнять комплекс упражнений для получения хороших результатов, включающих в себя:

- упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза и т.д.;

- разогревающие и дыхательные упражнения;

- ходьба, бег, бег с прыжками.

Преимущества данной спортивной игры для студентов музыкантов также было выявлено опросом, которое проводилось анонимно, и, в опросник были включены вопросы, уточняющие отношение студентов к спорту, спортивным играм и здоровью. Опрос проводился среди студентов колледжа искусств, обучающихся по следующим направлениям «Инструментальное исполнительство», «Хоровое дирижирование», «Теория музыки».

Было опрошено 98 обучаемых, с из них юноши составили 37,2%, девушки – 62,8%

Результаты и их обсуждение. Отвечая на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» студенты констатировали следующее: больше половины опрошенных (52,7%) оценили свое здоровье как плохое или очень плохое, только 2,5% смогли похвастать отличным здоровьем. Медицинские справки о группе здоровья по физкультуре на начало учебного года подтверждают, что у студентов колледжа искусств есть медицинские противопоказания к занятиям с повышенными физическими нагрузками

На вопрос, что делают студенты для своего здоровья, студенты отмечают лишь:

- занятия спортом и физкультурой в колледже (65%);
- занятия в секциях, организованных колледжем (32%);
- утренняя зарядка (12%);
- занятия фитнесом (10%);
- 5% из опрошенных студентов ничего не делают для здоровья.

Анализ анкетного опроса выявил, что из всех спортивных игр особой

популярностью обладает настольный теннис.

Свой выбор обучаемые объясняют тем что, во время игры и тренировочных упражнений происходит взаимодействие различных человеческих частей тела – рук, глаз, и головы,мозг и это значит, что во время игры принимаются быстрые решения по ситуации, нет алгоритмов решения ситуации. Игрок должен быстро понять ситуацию, и угадать дальнейший удар по мячу партнера выиграть партию. Работает мозг, т.е. отделы мозга, отвечающие за скорость реакции, творческую часть;

Было выявлено, что 43,3 % студентов считают настольный теннис глобальным упражнением, что при игре в настольный теннис игроку нужно реагировать предельно быстро, и из-за этого все тело должно моментально переключаться с резкого движения на резкие остановки;

Основная часть студентов придерживаются мнения, что настольный теннис – отличное средство для того, чтобы улучшить остроту сознания, внимание и ловкость для людей всех возрастов.

Опыт показывает, что игра в настольный теннис решает одну из главных проблем творческих людей – снижение двигательной активности.

И совершенно наоборот, небольшая двигательная активность, отсутствие дополнительной нагрузки не только отрицательно влияет на точность двигательных действий, но и сводит на нет пространственную координацию двигательных навыков. Недостаток мышечной активности вызывает не только заболевания специфичные для музыкантов – исполнителей но и к заболеваниям внутренних органов, что несомненно ведет к отрицательным изменениям высшей нервной деятельности человека.

Настольный теннис является, так сказать необходимой на данный момент обучения, формой физической активности обучающихся,которая предлагает двигательную активность, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности студентов без ущерба для здоровья. Формирование двигательных навыков музыкантов-исполнителей, характеристика особенностей развития технических навыков в игре на инструментах ставит императивом развитие специфических психофизических умений и следовательно определенный уровень физического развития.

Физиология движений, дозирование нагрузки на организм при занятии с инструментом требует восстановление после учебных нагрузок постоянное развития такого качества музыканта как работоспособность и выносливость: Поэтому,конечно, необходимы практические рекомендации по применению физических упражнений для развития профессионально важных качеств и функций музыкантов-исполнителей на инструментах и профилактики профессиональных заболеваний. Учебный процесс должен быть построен на технологии, в основе которой лежит личностная ориентация педагогического процесса и индивидуализации обучения, т.е.

технологии формирования личности на основе активизации и интенсификации деятельности занимающихся.

Таким образом, практические занятия по физической культуре в колледже искусств показали, что спортивная игра – настольный теннис помогает снять нервно-эмоциональное напряжение, которое сопутствует музыкальной деятельности обучаемых студентов – музыкантов; развивает концентрацию внимания и переключение внимания; способствует развитию выносливости, а значит физической работоспособности обучаемых. Игра в настольный теннис активизирует координационные связи и нервно-мышечный аппарат.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб., 2003. 384 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Просвещение, 2000. 286 с.
3. Шульпяков О.Ф. Техническое развитие музыканта-исполнителя: Проблемы методологии. Л. : «Музыка», 1973. 104 с.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Антипова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье представлено, что проявление скоростных качеств при тренировке определяется подбором таких средств и методических приемов, которые дают возможность обеспечить предельное проявление скоростных возможностей пловцов. Если ставиться задача – повысить уровень развития специальной выносливости применительно к стайерским дистанциям, то преодоление значительного количества коротких отрезков с повышенной скоростью может привести к менее экономной работе на длинных дистанциях.

Ключевые слова: развитие скоростной подготовки, силовой подготовки, развитие специальной выносливости, развитие гибкости у пловцов.

METHODS OF INCREASING THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SWIMMERS

Antipova E.A.

Saratov state University, Saratov

Abstract: the article presents the level of manifestation of speed qualities during training is determined by the selection of such means and methodological techniques that make it possible to ensure the maximum manifestation of speed capabilities of swimmers. Strength training provides not only for increasing the maximum indicators of strength qualities, but also for improving the ability to utilize them in the process of competitive activity, based on ensuring optimal compliance between the level of development of strength qualities, the perfection of sports equipment and the activity of vegetative systems.

Keywords: development of speed training, strength training, development of special endurance, development of flexibility in swimmers.

К средствам скоростной подготовки относятся различные упражнения, для выполнения которых необходима быстрая реакция, высокая скорость выполнения отдельных движений, а также максимальная частота движений. Среди таких упражнений необходимо выделить гимнастические упражнения, а также спортивные игры, которые характеризуются высокими требованиями к проявлению скоростных качеств. Данные упражнения строятся с учетом структуры и особенностей проявления скоростных качеств при соревнованиях и нацелены на совершенствование скоростных компонентов старта, поворота, работы циклического характера. К этим упражнениям относится выполнение старта на максимальной скорости или силе движений, на предельно быстрой реакции на стартовый сигнал и выполнении в максимальном темпе первых циклов движений и т. п.

Соревновательные упражнения, особенно прохождение коротких дистанций (50 и 100 м), способствуют комплексному совершенствованию скоростных способностей спортсменов. Отметим, что работа по увеличению скоростных качеств спортсмена включает в себя два взаимосвязанных этапа: 1 этап дифференцированного совершенствования, 2 этап – интегральная подготовка, при которой осуществляется объединение локальных способностей в целостных двигательных актах – старте, отдельных частях дистанции.

Известно, что эффективность скоростной подготовки спортсмена в большой степени зависит от уровня интенсивности выполняемых упражнений, а также его способности предельно мобилизоваться при этом.

Заметим, что для пловцов уровень проявления скоростных качеств при тренировке определяется подбором таких средств и методических приемов, которые дают возможность обеспечить предельное проявление скоростных возможностей пловцов.

Необходимость этого при тренировке пловцов вызвана, прежде всего, тем, что большие объемы и интенсивность работы, характерные для современного тренировочного процесса, часто обуславливают выполнение программ занятий и микроциклов в условиях постоянного возрастающего утомления. Это в значительной мере сдерживает проявление спринтерских качеств в занятиях скоростной направленности.

И именно широкая вариативность интенсивности работы при выполнении отдельных упражнений со значительным использованием средств, требующих предельной мобилизации скоростных качеств, является одним из неперенных условий планомерного повышения уровня скоростных возможностей пловца.

В течение последних лет в практике силовой подготовки пловцов реализован ряд методических подходов, основанных как на использовании традиционных отягощений и сопротивлений (штанга, гантели, блочные устройства, преодоление массы собственного тела и сопротивление партнера т. д.), так и применение разнообразных специальных тренажерных устройств. Тренировочные режимы, применяемые в процессе силовой подготовки. Использование различных тренажерных устройств, дает возможность разделить режим работы мышц, чем использование традиционных отягощений, привело к более дробному по сравнению с традиционным делению режимов работы мышц при выполнении силовых упражнений. В частности, в настоящее время принято выделять упражнения силовой направленности, выполняемые в следующих режимах: в изометрическом (статическом); в изотоническом (динамическом) при величине отягощения и сочетании работы преодолевающего и уступающего характеров; в изотоническом при уступающем режиме работы мышц; в изокинетическом; переменных сопротивлений.

Направления силовой подготовки. В процессе общей и вспомогательной силовой подготовки состав средств и методов, основные параметры нагрузки должны дифференцироваться с учетом индивидуальных возможностей пловцов, длины дистанции, на которой они специализируются.

Специальная силовая подготовка на суше должна вестись в двух направлениях: 1) связанном с развитием скоростно-силовых качеств; 2) связанном с развитием силовой выносливости.

Первое направление реализуется путем выполнения упражнений с высокой скоростью и большими отягощениями и небольшим количеством повторений.

Второе направление обеспечивается путем применения упражнений с умеренными сопротивлениями и большим количеством повторений.

В дополнение к силовой подготовке на суше применяется комплекс силовых упражнений в воде, которые называются «силовым плаванием». К наиболее распространенным упражнениям «силового плавания» относится плавание с резиновым шнуром, плавание на блоках, плавание с «тормозами».

Плавание с резиновым шнуром способствует росту силовых качеств, т. к. растягивание резинового шнура создает, прежде всего, дополнительное сопротивление в воде. Плавание с резиновым шнуром,

спортсмен довольно быстро (быстрее, чем с помощью других средств и приемов) находит правильную координацию движений, повышает взаимодействие рук и ног, что в целом приводит к быстрому и ощутимому росту скорости плавания (особенно на отрезках 50, 75, 100 м). При плавании с резиновым шнуром создаются исключительно хорошие условия для развития у пловцов волевых качеств, что является важным условием для подготовки пловцов высокого уровня. Кроме этого при правильной организации тренировки со шнуром в работу пловца вносится определенное разнообразие, вызываются дополнительные эмоции и, в целом, это способствует психологической разгрузке спортсмена.

На тренировке применяется резина разного диаметра и разной упругости, чтобы спортсмен был способен во время плавания растягивать шнур на 25 м. При этом с помощью динамометра подбираются шнуры с натяжением 15, 20 и 25 кг для девочек, 20, 25, 30 и 40 кг – для мальчиков. Если шнур при растягивании не дает нужного сопротивления, его немного укорачивают (наматывая на стартовый поручень тумбочки).

Плавание с «тормозами» – одно из эффективных упражнений «силового плавания». Наиболее простым «тормозом» является кусок поролона диаметром 20-30 см, буксируемый за пловцом на канате длиной около 1,5 м. Пропитанный водой поролон затрудняет скольжение вперед и заставляет пловца прилагать повышенные усилия. Это упражнение не только способствует повышению силовых качеств, но и стабилизирует технику, и, прежде всего, улучшает согласованность движений. Особенность плавания с «тормозами» состоит в том, что спортсмен всегда стремится плыть на высокой скорости, с максимальным усилием.

При выполнении этих упражнений нужно стремиться обеспечить, возможно, большее соответствие выполняемой работы специфическим требованиям проплывания конкретной длины и определенным способом. Осуществляется это путем рационального подбора различных по характеру и продолжительности упражнений, варьированием интенсивности работы, режима работы и отдыха, умелым чередованием работы с отягощениями с обычным скоростным плаванием и проплыванием отрезков с принудительным лидированием.

Для достижения высокого уровня развития специальной выносливости пловцу недостаточно иметь высокий уровень отдельных свойств и способностей, ее определяющих. Необходимо добиться их комплексного проявления в условиях, характерных для конкретной дистанции. Это может быть достигнуто лишь при широком применении соревновательных и максимально близких к ним специально подготовительных упражнений, при создании комплекса условий, характерных для планируемой соревновательной деятельности.

Существенно влияет на эффективность развития специальной выносливости сочетание отрезков различной длины при выполнении

программы отдельного занятия. В практике используются варианты, при которых длина отрезков или постоянная, или колеблется, или постепенно возрастает или убывает. Наиболее перспективными здесь следует считать программы, в которых длина отрезков либо постоянная, либо постепенно убывающая.

Специальная гибкость и подвижность в отдельных суставах влияет на выбор основного способа плавания и специализацию.

Замечено, что пловцы с относительно плохими показателями подвижности в суставах чаще плавают двух- и четырех ударным кролем, а имеющие хорошие показатели подвижности в суставах - шести ударным кролем. Объясняется это тем, что на длительность момента скольжения рук при плавании с полной координацией движений влияет работа ног. С уменьшением подвижности в голеностопных суставах эффективность работы ног снижается, происходит укорачивание момента скольжения в цикле. В результате потеря в длине «шага» компенсируется повышением темпа движений рук.

Особенно большая степень подвижности и в плечевых и голеностопных суставах отличает представителей плавания на спине. Поэтому к пловцам, специализирующимся в плавании кролем на спине, к подвижности этих суставов предъявляется особое внимание и требование.

Специальная гибкость дельфинов выражается в тех же формах подвижности суставов, что и кроликов. Но способ дельфин обладает некоторой особенностью и, поэтому подвижности плечевых суставов, гибкости спины, переразгибанию коленных суставов уделяют повышенное внимание.

Для пловцов-бассистов большое значение имеет подвижность в суставах нижних конечностей, а именно: тыльное сгибание и супинация в голеностопных суставах, ротация кнаружи в коленных суставах и ротации в тазобедренных суставах.

Развитие гибкости в основном осуществляется на I этапе подготовительного периода тренировки. На II этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде обычно обеспечивается поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне, а также дальнейшее развитие подвижности в тех суставах, гибкость в которых наиболее важна для результатов в соревновательном упражнении.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Теорико-методические подходы к реализации к управлению тренировочным процессом. // Теория и практика физической культуры. 2005. № 3 – С. 130.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена // Основы теории и методики воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. 199 с.
3. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт. 2005. 256 с.

4. Сыч В.Л., Суслов Ф.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. М.: Физическая культура и спорт. 2005. 445 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ

Баранова Д.Д.

старший преподаватель кафедры теории и методики
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга,
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация: в настоящее время практика фигурного катания на коньках дает примеры овладения весьма сложными элементами в младшем возрасте, поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сложных элементов. Однако в процессе обучения следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений и т.п.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание

PECULIARITIES OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN ENGAGED IN FIGURE SKATING

Baranova D.D.

Russian State University of Physical Education, Sport,
Youth and Tourism, Moscow

Abstract: Nowadays, the practice of figure skating gives examples of mastering very complex elements at a young age. Therefore, from the first steps of training it is necessary that the training process provides fast and qualitative mastering of movements and is aimed at learning complex elements. But during the training process it is necessary to take into account morphological and physiological peculiarities of children's bodies and to avoid coaching, attempts to replace the qualitative construction of the training process with excessive increase of the volume of lessons, number of repetitions, etc.

Keywords: figure skating, preschool children, physical education

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и

показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. Основной контингент начинающих юных спортсменов – это дети дошкольного возраста, как правило 5-6 лет, и реже более раннего возраста 4-х лет. Главное направление занятий по физической подготовке – обучение детей основным спортивным движениям: ходьбе в строю, подскокам, бегу в различном темпе, прыжкам на одной и двух ногах, прыжкам на скакалке, простейшим элементам гимнастических упражнений: ласточке, ходьбе на носках, положению приседа, кувыркам и т. п. Включение в тренировку эстафет и элементов подвижных игр – важное и необходимое условие тренировочного процесса. Посредством этих и других упражнений, а также разнообразных игр развивается ловкость, закладывается база для выполнения сложных по координации движений: шагов, прыжков, вращений и их комбинаций.

Важное место на этом этапе должно уделяться укреплению мышц двигательного аппарата детей, так как именно в этом возрасте особенно часто возникают характерные для фигуристов продольное и поперечное плоскостопие, искривление позвоночника (чаще сколиоз и лордоз) [2].

Несомненно, фигурист должен владеть хорошо сформированной и развитой мускулатурой. Этих результатов можно достичь, используя в тренировках подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения, тренажеры и различные отягощения. Укрепление стопы, мышц спины и брюшного пресса, а также мышечного корсета очень важно для юных фигуристов дошкольного возраста. Необходимо развивать прочность мышц и связок стопы, так как именно они несут основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, путем многократного выполнения с непредельными нагрузками достаточно простых по координации упражнений, которые развивают и укрепляют вестибулярный аппарат ребенка дошкольного возраста 5-6 лет. Рост спортивного мастерства не уменьшает значение постоянной работы над укреплением стопы, но при переходе на жесткие ботинки, которые в значительной мере снижают нагрузку на стопу, возникает необходимость развития мышц и связок коленного сустава, а также приводящих мышц бедра.

Гармоничное развитие фигуриста-дошкольника успешно достигается путем использования игр. Наряду с развитием ловкости правильный подбор содержания игр может решить задачи скоростно-силовой подготовки, выносливости, гибкости.

Одним из самых из самых плодотворных этапов тренировочного процесса по общей физической подготовке для развития координации юных фигуристов является начальный этап подготовки. Помимо развития подвижности в суставах в специальных для фигуриста позах (в ласточке, pistolетике, кораблике, заклонах и т. п.) нужно обязательно также уделять

значительное внимание увеличению амплитуды движений при выполнении общеразвивающих упражнений. В дальнейшем это поможет минимизировать вероятность травм опорно-двигательного аппарата при занятиях тяжелой атлетикой, акробатикой, бегом на короткие дистанции, прыжковыми имитациями и т. п., а также благоприятно скажется на манере катания: она будет более легкой, раскрепощенной, а техника выполнения элементов (хлесткие прыжки, быстрые вращения) станет более уверенной.

В тренировке общей выносливости по-прежнему превалирует равномерный метод тренировки с широким спектром разнообразных движений: плавание, бег на средние дистанции, кроссовый бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры и т. д. Другой характерной чертой занятий физической подготовкой является постоянное повышение объема и интенсивности тренировочного процесса. Повышение объема происходит за счет увеличения доли структурно за счет специальной физической подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок возрастает за счет применения повторного, переменного и комбинированного методов [1].

Необходимо и важно учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста для эффективного использования средств, методов и величин нагрузки на этапе начальной специализации и на последующих этапах многолетней тренировки.

В возрасте 5-6 лет у мышцы у детей увеличиваются в объеме, их сила возрастает, они становятся более плотными. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. Укрепление мышечно-связочного аппарата происходит только при тщательном соблюдении правил физического развития.

Необходимо помнить, и при организации тренировочного процесса учитывать тот факт, что сила рук мальчиков больше, чем девочек.

Дошкольный возраст, пожалуй, наиболее благоприятный период для разучивания новых движений и пространственно-временного восприятия двигательных действий. Занятия на данном этапе подготовки преследуют цель создать прочный фундамент будущих спортивных достижений:

- привить интерес к занятиям фигурным катанием;
- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие растущего организма детей;
- повысить общий уровень его функциональных возможностей;
- сформировать основы техники фигурного катания на коньках.

Главные задачи:

- обучение основам техники фигурного катания на коньках.
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, формирование, правильной осанки;

- воспитание дисциплинированности, активности, организованности, самостоятельности, умения правильно распределить время;

- разносторонняя физическая подготовка, в ходе которой развиваются ловкость, быстрота движений, гибкость, укрепляется мышечно-связочный аппарат, приобретаются навыки в гимнастике, акробатике, хореографии, подвижных играх и т. д.

Для создания условий адаптации новичков к нагрузкам, с целью снижения утомления занятия следует проводить эмоционально, занятия должны быть познавательными и интересными для детей, подходит игровой метод тренировки, этот метод привлекает больший интерес детей данного возраста. Необходимые условия для подбора средств, это доступность, всестороннее физическое развитие, направленность на воспитание необходимых физических качеств.

На занятиях по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций: несколько первых занятий посвятить строевой подготовке, чтобы дальнейшие занятия проходили организованно; уделять внимание правильной осанке; использовать больше прикладных упражнений с применением различных предметов; прививать юным фигуристам навыки правильной ходьбы, бега, прыжков.

На этом этапе в качестве средств общей физической подготовки следует использовать следующие упражнения: общеразвивающие, акробатические, гимнастические, а также подвижные и спортивные игры.

В решении задач технической подготовки помогут средства специальной физической подготовки, к которым можно отнести специальные упражнения. Безусловно, основное внимание требуется сфокусировать на имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2 оборота в одну и другую стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и т.д.

Огромное значение имеет двигательная активность детей в возрасте 5-6 лет, так как она существенным образом влияет на результат тренировочного процесса. По причине того, что у детей увеличивается сила и подвижность нервных процессов, они способны осознанно строить программы движений и контролировать их выполнение, поэтому большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность [1].

Также особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов-дошкольников. Безусловно, возникают трудности при воплощении на льду особых хореографических элементов и образов с помощью специальных движений, пластики и мимики. В возрасте 5-6 лет дошкольники еще не

достаточно хорошо способны передать подлинно идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Однако эти особенности зачастую зависят от индивидуальных способностей ребенка. По этой причине следует уделить большое внимание упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Немаловажную роль играет правильно организованный отдых дошкольников. Проведение тренировок на свежем воздухе положительно влияет на спортсменов и их растущий организм. Серьезного внимания требует организация выходного дня, восстановить утраченные силы стоит пребыванием на свежем воздухе, занятиями спортом (плавание, игровые виды спорта и т.д.), также стоит обратить внимание на сон, он имеет влияние на эффективность тренировок в целом, а также физическое, психологическое и эмоциональное состояние спортсмена. Окружающая среда, все что формирует в детях взгляды, убеждения, их навыки и привычки, играет важнейшую роль в воспитании. Первым воспитателем ребенка является семья, поэтому так важен личный пример родителей. Воспитание ребенка – это не сумма каких-то общих правил. В процессе воспитания следует учитывать особенности каждого ребенка, необходимость индивидуального подхода к нему.

Средства и методы общей физической подготовки должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей детей, их технической и физической подготовленности и предъявляемыми им требованиями.

Список литературы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003. С.6-25.
2. Бумарскова Н.Н., Никишкин В.А. Травматизм в фигурном катании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 63-68.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Барышникова Ю.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация. Статья посвящена проблемам, существующим в настоящее время, в студенческом спорте и в системе работы организаций высшего профессионального образования, касающихся развития спортивной жизни студентов. Сохранение и укрепление здоровья – одна из главных задач стоящих перед высшими учебными

заведениями. Студенческое спортивное движение является отдельным звеном спортивного роста в мировом спортивном движении молодежи. Студенческой молодежи на сегодняшний день необходима поддержка государства, в задаче по сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, досуг, здоровье, студенческая молодежь, студенческий спорт, студенческое спортивное движение, система высшего профессионального образования.

STUDENT SPORTS AS AN EFFECTIVE FORM OF EDUCATION OF STUDENT YOUTH

Baryshnikova Y.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article is devoted to the problems currently existing in student sports and in the system of work of higher professional education organizations related to the development of students' sports life. The preservation and promotion of health is one of the main tasks facing higher education institutions. The student sports movement is a separate link of sports growth in the world youth sports movement. Today, students need the support of the state in the task of preserving and strengthening their health.

Keywords: physical education, sport, leisure, health, student youth, student sports, student sports movement, system of higher professional education.

На сегодняшний день, общая система физического воспитания и спортивной работы студенческой молодежи в вузах находится в процессе модернизации и пока еще проходит этап развития. Связано это с тем, что согласно анализу степени реализации спортивного студенческого движения и его характеристик, система формирования и развития спортивного движения у студенческой молодежи нуждается в ее серьезном и значительном реформировании.

Вследствие этого в настоящее время поддержка процесса улучшения физической подготовки студентов, является одной из главных задач, которые ставятся перед учебными заведениями. Контроль за организацией спортивной работы и общее наблюдение за состоянием здоровья студенческой молодежи, как правило, входит в задачи ректора учебного заведения, а исполнением данных обязанностей занимается администрация подразделений и общественных организаций вузов. Само же проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, находится в ведении кафедры физического воспитания вуза, а массовая физкультурная, спортивная и оздоровительная работа проводится, как правило, спортивными клубами с привлечением общественных организаций и совместно с кафедрой [2].

Можно с уверенностью утверждать, что организация, поддержание и развитие студенческого спорта в молодежной среде высшей школы - не только потребность, порождённая изменением физического и

психологического здоровья молодежи, потребности в здоровых и активных специалистах, но и необходимость, диктуемая нормативными документами [5].

На сегодняшний день, ряд исследователей указывают на серьезную проблему снижения уровня развития и практически полное отсутствие реализации специально организованного студенческого спорта (помимо занятий по физической культуре) в учреждениях высшего профессионального образования. Данная ситуация объясняется следующими причинами:

- не высокая степень мотивации администрации учреждений высшего профессионального образования в развитии студенческого спорта, развития спортивных клубов и участия в соревнованиях небольшого количества студентов;
- отсутствие механизмов, которые бы стимулировали работу преподавателей кафедр физического воспитания;
- плохое состояние спортивной базы, несоответствие ее современным требованиям и аккредитационным нормам;
- плохая обеспеченность необходимым инвентарем и оборудованием для проведения занятий по физическому воспитанию и спортом;
- низкая заинтересованность и ответственность большей части региональных спортивных федераций по развитию спорта среди студенческой молодежи;
- отсутствие реальной и повсеместной пропаганды физической культуры и спорта среди обучающихся в средствах массовой информации и т.д.

При этом, необходимо учитывать, что основу физической подготовки составляют именно регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых происходит формирование и совершенствование различных двигательных навыков и физических качеств. Так же развивается тренированность спортсмена, которая характеризуется комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, совершенствованием механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам, а так же ускорение процессов восстановления [3].

По нашему мнению, сегодня необходим поиск путей расширения масштабов, оптимизации и совершенствования студенческого спорта в учреждениях высшего образования с целью выполнения социального заказа государства и общества на кондиционную и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

Необходимо так же проводить анализ использования свободного времени студенческой молодежи, изучать, как они проводят свой досуг и чем интересуются. Особенно это касается отрасли физической культуры, поэтому одна из главных социальных функций физической культуры в

целом и у студенческой молодежи, является создание индустрии досуга и развлечений, для которой характерны основная эмоциональная направленность и интеллектуальное содержание.

Развивать спортивное студенческое движение целесообразно при помощи организации в высших учебных заведениях различных видов факультативных занятий с всевозможными практико-деятельностными компонентами физической культуры при реализации базового компонента, ориентированного на улучшение личной физической культуры [1].

Для формирования у студентов физической культуры необходимо развивать у них мотивационно-ценностное отношение к соблюдению здорового образа жизни и прививать им, так называемый, спортивный стиль. Решить проблему выработки у студентов позитивного отношения к занятиям спортом можно при помощи:

- организации спортивных секций по наиболее востребованным видам спорта и развитие студенческого спортивного движения в целом;
- улучшению материальной базы и разнообразного спортивного инвентаря, соответствующего современным требованиям;
- обеспечения методического планирования реализации спортивного развития студенчества;
- учета последних достижений педагогики, валеологии, медицины и других наук относительно вопросов физического развития молодежи;
- разработки спортивного информационного ресурса, необходимого для организации взаимодействия студенческих спортивных организаций и среднетехнических и высших учебных заведений, целью которых должны являться оказание консультационной и методической поддержки, а так же обмен опытом и т.д.;
- взаимодействие с предпринимателями и руководителями крупного и среднего бизнеса, с целью организации спонсорской поддержки;
- мотивирования студентов к регулярным занятиям спортом посредством их участия в спортивных акциях города, соревнованиях разного уровня.

Однако реализация указанных направлений и условий является недостаточной для полноценного и масштабного развития у студенческой молодежи спортивного движения. Современные реалии таковы, что сейчас необходимым условием является повышение престижа спорта в нашей стране в целом и среди молодежи, в частности, а так же развитие спортивного движения в высшей школе. Спорт должен стать необходимой и естественной потребностью молодого поколения.

Таким образом, на сегодняшний день существует огромная потребность в дальнейших фундаментальных исследованиях, касающихся проблем студенческого спорта, и которые должны быть нацелены на разработку теоретических аспектов, проблем организационного и методического обеспечения студенческого спорта, так как студенческий

спорт, главным образом, является основой для подготовки спортивного резерва спорта высших достижений. При этом надо учитывать, что совмещение успешной учебной деятельности и развитие спортивного мастерства предъявляет к самому студенту очень серьезные требования, поэтому следует согласиться с соображениями специалистов о том, что занятия спортом в вузе на уровне спорта высших достижений в лучшем случае, позволят выполнять поисковую, поддерживающую и сопровождающую функции.

Подводя итог, необходимо отметить, что студенческий спорт может стать всем интересен. Он может обладать высоким спросом и большим количеством возможностей для реализации амбиций, как каждого спортсмена в отдельности, так и учебного заведения в целом. И несмотря на то, что в развитии студенческого спорта в РФ существует определенная положительная динамика, тем не менее существуют определенные проблемы, с которыми он сталкивается, и последовательное решение которых позволит ему выйти на более высокий уровень и стать конкурентноспособным на мировой арене.

Список литературы

1. Арсентьев Д.В. Анализ американской модели студенческого спорта // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научнопрактической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2016. С. 15-19.
2. Ващук А.О., Медведева Д.Е. Студенческий спорт: состояние, пути развития и подготовка спортивного резерва ФГБОУ ВО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» // Scientia Potentia Est. 2018. № 2.
3. Гаязова А.В. Проблемы студенческого спортивного движения. Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Униерсиаде-2013 в Казани: Всероссийская научно-практическая конференция. Казань, 2012: 48-52.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь. М: Гардарики, 2010
5. Майбородин С.В. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, А.А. Веровский, С.Г. Саенко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 9–2.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ И ГОТОВНОСТЬ ИХ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО

Беляева О. А.

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: в статье рассматривается уровень физической активности студентов и их готовности к выполнению норм ГТО. Рассмотрено это будет на теоретическом материале, а так же практическом наблюдении.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическая активность, здоровье, физические упражнения, нормы ГТО, уровень физической активности студентов.

THE STUDY OF THE LEVEL OF ATHLETIC TRAINING OF STUDENTS AND THEIR READINESS TO COMPLY WITH THE TRP STANDARDS

Belyaeva O. A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article examines the level of physical activity of students and their readiness to fulfill the TRP standards. This will be considered on theoretical material, as well as practical observation.

Keywords: physical culture and sports, physical activity, health, physical exercises, TRP standards, the level of physical activity of students.

В современных реалиях остро стоит вопрос о физической активности студентов, спортивной подготовке и их подготовленности к выполнению норм ГТО (Готов к Труд и Обороне)

По мимо теоретических материалов, позволяющих нам четко сформулировать область необходимого нам научного интереса, мы сможем практически наблюдать за уровнем физической готовности.

Перед тем как перейти непосредственно к наблюдению за физической активностью студентов и их уровнем спортивной подготовки, необходимо дать определение этому понятию.

Как гласит учётное пособие «Физическая культура студента» под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ильинича: «Спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям».[4]

Мы сместим объект наблюдения со спортсменов на студентов направлений подготовки, несвязанными со спортом и физической культурой. Это позволит нам абстрагировано изучить данный вопрос. При исследовании уровня готовности студентов спортивного образования мы не способны выделить группы «слабой» или «нулевой» спортивной подготовки и не сможем выделить динамику улучшения и/или ухудшения её.

В связи с этим, объектом нашего наблюдения станет группа студентов филологического образования. Это позволит наглядно увидеть

прогрессию или регрессию от начального уровня людей с невысокой степенью спортивной подготовленности.

Объектом нашего наблюдения и в какой-то степени эксперимента (в дальнейшем тексте мы будем обращаться к обоим понятиям) станет группа студентов Института Филологии и Журналистики направления подготовки «Отечественная филология». Их курс дисциплины «Физическая культура» строится из 6 семестров, составляя 3 года образования. На протяжении этого времени мы и будем наблюдать за нашей группой.

Отправной точкой нашего исследования станет исходный уровень и состояние студентов первокурсников:

Из 25 студентов были сформированы четыре группы, соотносящиеся состоянию здоровья учащихся – «основная» (группа с отличным состоянием здоровья и готовым к физической активности), «подготовительная» (группа с хорошим и удовлетворительным уровнем здоровья, имеющая незначительные проблемы со здоровьем), «специальная» (группа с удовлетворительным уровнем здоровья, имеющая ограничения по физической активности и заболевания), «отстранённая» (группа недопущенная к занятиям из-за проблем со здоровьем и имеющие противопоказания к физической активности).

В избранной группе деление по здоровью выглядит следующим образом – 12 студентов «основной» группы, 9 «подготовительной», 3 студента «специальной» группы, 1 «отстранённый». [2]

Для статистики мы не будем учитывать 1 студента «отстранённой» группы, так как его физическая активность не связана с занятиями в учебном заведении, а спортивные невозможны по состоянию здоровья. Так же отметим, что среди 12 студентов «основной» и 9 «подготовительной» группы есть люди, занимающиеся спортом на профессиональном уровне, 2 и 1 человек, соответственно. Это важно при учёте общей подготовленности группы.

Наглядно будет видно уровень физической подготовки на примере норм ГТО и готовности студентов к их выполнению. Студенты относятся к VI степени (возрастные рамки 18-24). Мы будем рассматривать несколько испытаний из данной категории и сопоставим результаты студентов с нормами ГТО. [3]

Наблюдение будет состоять из общего количества студентов, готовых к сдаче представленного испытания, не имеющих достаточной подготовки для сдачи, а также отдельно студентов, не допущенных до испытания по состоянию здоровья. Сначала будут представлены результаты студентов-спортсменов, затем юношей и девушек. Из всего перечня испытаний мы остановимся на двух (Бег на сто метров, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье). Такая последовательность будет характерна для всех годов обучения, поэтому мы не будем к ней возвращаться каждый раз, а представим лишь результаты наблюдений с

комментариями по каждому году.

Первый год.

Общее состояние группы по здоровью – «хорошее», уровень спортивной подготовки - «удовлетворительный».

Бег на сто метров. Напомним, что нормативом для испытания являются - 14,8 секунд для серебряного знака, 13,5 для золотого (у юношей); 17,0 секунд для серебряного знака и 16,5 для золотого (у девушек). [1]

Исходы из этого мы наблюдаем, что подгруппа «студенты-спортсмены» справились с нормами в полном составе и все трое прошли испытания в пределах допустимого времени на серебряный знак (два студента) и золотой (один).

Из юношей, не относящихся к первой подгруппе, с испытанием справилась лишь одна треть подгруппы (2 из 6), с результатом допустимом при серебряном знаке. Один из студентов не смог пройти испытания по состоянию здоровья. Остальные не уложились в границы времени.

Из девушек, не вошедших в первую подгруппу, с испытанием справились 7 студенток из 15, уложившись во время серебряного знака. Две не смогли пройти испытания по состоянию здоровья. Остальные не смогли пройти испытание.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Нормативы для испытания – 7 сантиметров ниже уровня скамьи для серебряного знака, 13 для золотого (у юношей); 11 сантиметров ниже скамьи для серебряного знака и 16 для золотого (у девушек). [1]

Из первой подгруппы с испытаниям справились все испытуемые, пройдя на золотой знак.

Юноши справились с этим испытанием значительно хуже, чем с предшествующим: из 6 юношей 1 прошёл испытание в норме серебряного знака, остальные не справились с ним.

Среди девушек 9 студенток справились с заданием (2 по норме золотого знака, 7 по нормам серебряного), остальные не справились с испытанием. [1]

В дальнейшем мы будем представлять краткой отчёт о прохождении норм ГТО.

Второй год.

Состояние здоровья «хорошее», два студента перешли из «подготовительной» в «основную» группу. Уровень спортивной подготовки - «хороший». Общее количество студентов сократилось до 21 человека.

Бег на сто метров. Положение студентов первой подгруппы не изменилось.

Юноши: справились с испытанием 4 из 5 (1 золото, 3 серебро), один имел противопоказания.

Девушки: справились 8 из 12 (1 золото, 7 серебро), имеющих противопоказания нет.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Первая подгруппа не имеет изменений.

Юноши: справились – 2 из 5 (серебро), противопоказаний нет.

Девушки: справились – 9 из 13 (6 серебро, 3 золото), противопоказания у одной. [1]

Мы можем наблюдать положительную динамику, выражаемую как на переходе студентов в другую группу здоровья, так и на улучшении результатов прохождения испытаний. При устном опросе студентов не было выявлено случаев физического дискомфорта или болевых ощущений при прохождении упражнений курса.

Третий год.

Состояние здоровье - «хорошее». Уровень спортивной подготовки - «хороший». Общее количество студентов сократилось на 20.

Общее количество студентов сократилось до 21 человека.

Бег на сто метров. Положение студентов первой подгруппы изменилось. Все студенты справляются с нормативами в рамках золотого знака.

Юноши: справились с испытанием 4 из 4 (2 золото, 2 серебро), противопоказаний нет.

Девушки: справились 9 из 12 (3 золото, 6 серебро), имеющих противопоказания нет.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Первая подгруппа не имеет изменений.

Юноши: справились – 2 из 4 (1 золото, 1 серебро), противопоказаний нет.

Девушки: справились – 10 из 13 (4 золото, 6 серебро), противопоказания у одной. [1]

Среди студентов наблюдается положительный рост в спортивной подготовке и готовности к выполнению норм ГТО. Общее состояние группы стало лучше по сравнению с предшествующими годами. Вырос процент студентов готовых к сдаче нормативов. При устном опросе среди студентов не было обнаружено каких-либо проблем со здоровьем или дискомфортных ощущений, связанных с уровнем физической нагрузки на занятиях. Разумеется, все наши наблюдения нельзя считать официальными показателями сдачи этих норм. Обозначенные выше показатели «золотого» и «серебряного» знака необходимы для понимания уровня выполнения испытания студентом.

Обратившись к теоретическому материалу и проведя эксперимент-наблюдение на протяжении трёх лет обучения, мы смогли увидеть

динамику развития уровня спортивной подготовки студентов, их физической активности и подготовленности к выполнению норм ГТО. Мы наблюдаем положительный эффект и развитие общих физических навыков в ходе прохождения курса «Прикладной физической культуры» студентами.

Разумеется, эти показатели нельзя назвать основополагающими при рассмотрении вопроса о спортивной подготовке студентов. Для полноценного и досконального анализа следует провести ещё, как минимум одно наблюдение за группой от первого до третьего курса. И сопоставив результаты двух экспериментов, мы сможем увидеть общую ситуацию физической активности и готовности студентов. Эта статья и эксперимент лягут в основу большого изучения-наблюдения физической подготовленности студентов разных лет.

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза [электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Гавронина Г.А., Чедова Т. И., Чедов К. В. Пермь, Перм. гос. нац. исслед. ун-т. 2019. 104 с.
2. Карасев А.Г., Казакова О.А., Иванова Л.И., Данилова А.М. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5. С. 183.
3. Страдзе А.Э. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура», разработанные командой экспертов Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета. Москва, 2020. С. 23.
4. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильнича. М: Гардарики. 2000. С. 15.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В АДЕКВАТНОМ РЕАГИРОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Беспалова Т.А.

к. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению особенностей обучения школьников, в рамках внешкольной работы по физической культуре, принятию решений и адекватному поведению в экстремальных ситуациях связано с формированием умения быстро и правильно принимать решения в экстремальных ситуациях, появлении уверенности в себе, в коллективе и уверенности в себя в коллективе.

Ключевые слова: самообладание, нервно-психическая устойчивость, экстремальные ситуации.

PHYSICAL CULTURE IN AN ADEQUATE RESPONSE TO SCHOOLCHILDREN IN EXTREME SITUATIONS

Bespalova T.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the peculiarities of teaching schoolchildren, in the framework of extracurricular work on physical culture, decision-making and adequate behavior in extreme situations is associated with the formation of the ability to make decisions quickly and correctly in extreme situations, the emergence of self-confidence in the team and self-confidence in the team.

Keywords: self-control, neuropsychic stability, extreme situations.

Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях [1, 2].

Человек с развитым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни [3, 4].

Актуальность настоящей работы определяется тем, что от поведения человека в экстремальных ситуациях может зависеть не только собственная жизнь, но и жизнь окружающих.

Благоприятный исход существования в экстремальных ситуациях во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовленности, выносливости, психоэмоциональной устойчивости.

Цель работы: обучение школьников в рамках внешкольной работы по физической культуре принятию решений и адекватному поведению в экстремальных ситуациях.

Гипотеза исследования: обучение школьников в рамках внешкольной работы по физической культуре принятию решений и адекватному поведению в экстремальных ситуациях связано с формированием умения быстро и правильно принимать решения в экстремальных ситуациях, появлении уверенности в себе, в коллективе и уверенности в себя в коллективе.

В ходе исследования определены особенности поведения учащихся в экстремальных ситуациях на начальном этапе исследования; определены факторы, влияющие на поведение школьников в экстремальных ситуациях; разработаны инновационные методы обучения учащихся правильному поведению в экстремальных ситуациях.

Экспериментальное исследование с целью изучения поведения подростков в экстремальных ситуациях было проведено среди 15 детей 13-

15 лет, отдыхающих в детском оздоровительном лагере Саратовской области в сентябре 2021 года. Школьники 13-15 лет не только отдыхали, но и обучались по школьной программе, в том числе и по физической культуре. Обучение по предмету «Физическая культура» проходило в отряде из 15 человек, по 2 урока в неделю.

При опросе на уроке обращало на себя внимание:

1. Отсутствие четких знаний по предмету.
2. Долгое размышление учащихся при ответе, при и необходимости принятия решения.
3. Неуверенность в своих знаний у учащихся.
4. Характер реагирования учащихся на критику (отказ от собственного мнения или вступление в полемику, не прислушиваясь к аргументам оппонентов).
5. Безразличие (меня это не касается)

Во многом вышеперечисленные особенности поведения подростков на физической культуре объяснялись состоянием нервно-психического статуса подростков.

В дальнейшем была предпринята попытка оценить нервно-психический статус подростков, отдыхающих в лагере. Для этого проведено исследование:

1 этап (начальный): определение начального уровня нервно-психической устойчивости у учащихся.

2 этап (обучение): на уроках физической культуры (2 часа в неделю) и внеурочная форма обучения (по 1 часу в день).

3 этап (конечный): повторные исследования уровня нервно-психической устойчивости учащихся.

Для проведения эксперимента были использованы методики:

1. Методика «Прогноз» (для оценки нервно-психической устойчивости (НПУ) и оцененки риска адаптации в стрессе).
2. Методика «Диагностика стресс – совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)».

В начале исследования установлен низкий уровень нервно-психической устойчивости у 8 подростков (53,3%) со средним баллом 19,2, у остальных был средний. Это говорит о том, что у данной категории обследуемых высокая вероятность нервно-психических срывов, в том числе в экстремальных ситуациях, что может привести к неверным действиям, сопровождается умеренными нарушениями психической деятельности, неадекватным поведением, самооценкой и восприятием окружающей действительности. При этом ответы респондентов были не искренними.

После этого был проведен комплекс мероприятий на выявление лидера, увеличение доверия в коллективе, сплочение коллектива. В дополнение к этому были проведены занятия по выживанию в

экстремальных ситуациях, оказанию первой медицинской помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Игры на знакомство: «Снежный ком», «Соцопрос».

Игры на выявление лидера: «Верёвочка», «Полет на Марс».

Игры на сплочение: «Тропинка», «Пропасть».

Игры на доверие: «Доверительный пробег», «Гусеница».

Через 20 дней после проведения всех мероприятий респонденты прошли тест еще раз.

При повторном тестировании школьники искренно отвечали на вопросы анкеты, средний балл искренности составил 4,2. Данное обстоятельство связано с адаптацией школьников в оздоровительном лагере, а уровень нервно-психической устойчивости вырос (средний балл составляет 15,2).

Изменилось и процентное соотношение испытуемых в группах уровней нервно-психической устойчивости: высокий – 5 человек (33,3%); средний – 6 человек (40%), низкий – 4 человека (26,7%).

В дальнейшем была проведена диагностика стресс-совладающего поведения (копинг-поведения в стрессовых ситуациях) подростков.

По шкале стратегии «Разрешения проблем» преобладает высокий уровень выраженности у 11 человек (84,6%). Эти школьники предпочитают разрешать проблемы.

По шкале стратегии «Поиск социальной поддержки» у 9 человек (69,2%) преобладает средний уровень выраженности. Эти школьники могут решать возникающие проблемы как самостоятельно, так и в коллективе.

Обобщая результаты проведенного теоретико-экспериментального исследования, сформулируем некоторые основные выводы.

1. Уровень НПУ на начальном этапе исследования был низким (средний балл испытуемых – 19,2 балл), что свидетельствует о высокой вероятности нервно-психических срывов, в том числе в экстремальных ситуациях.

2. При обучении школьников адекватному поведению в экстремальных ситуациях использованы внеклассные методы обучения: мероприятия на сплочение коллектива и развитие доверия в коллективе.

3. Способность личности адекватно реагировать в экстремальных ситуациях определяется уровнем ее НПУ. При повторном тестировании школьники адаптировались в оздоровительном лагере, уровень нервно-психической устойчивости вырос (средний балл 15,2).

4. Школьники, отдыхающие в оздоровительном лагере (84,6%), предпочитают разрешать проблемы по мере их возникновения, что означает уверенность в себе, вера в свои силы.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Адаптация детей к экстремальным видам физической активности // Спорт и физическая культура в системе социальных наук : сборник статей всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 26 октября 2021 года. Уфа: Башкирский институт физической культуры, 2021. С. 38-41.
2. Беспалова Т.А. Занятия спортом как модулятор формирования стрессоустойчивости у старших школьников // Образование в современном мире: Сборник научных статей. Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2020. С. 271-276.
3. Павленкович С.С. Особенности адаптации юных каратистов с разным уровнем тревожности к соревновательному стрессу // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XVII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 25 декабря 2020 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2020. – С. 178-183.
4. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Адаптивные реакции на учебный процесс студентов-спортсменов с разным уровнем тревожности//Фундаментальные исследования. 2011. № 9-2. С. 309-313.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Беспалова Т.А.

канд. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению особенностей использования комплекса подвижных игр для повышения физической подготовленности баскетболистов 10-12 лет. Полученные данные свидетельствуют о том, что использование подвижных игр при проведении учебно-тренировочных занятий способствуют повышению скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, а также формированию у детей специальных умений и навыков.

Ключевые слова: физическая подготовленность, техническая подготовленность, баскетбол, подвижные игры.

OUTDOOR GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS

Bespalova T.A.

Saratov state University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the features of using a complex of outdoor games to improve the physical fitness of basketball players aged 10-12 years. The data obtained indicate that the use of outdoor games during training sessions contributes to the

improvement of speed, speed-strength, coordination abilities, endurance, as well as the formation of special skills and abilities in children.

Keywords: physical fitness, technical fitness, basketball, outdoor games.

Физическое воспитание в образовательных учреждениях является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Баскетбол – популярная, увлекательная и динамичная игра, которая активно используется в системе образования спортивных школ и общеобразовательных учреждений.

Использование комплекса подвижных игр с элементами баскетбола в тренировочном процессе в баскетболе способствует улучшению физической и технической подготовленности игроков. Различные подвижные игры моделируют многочисленные игровые ситуации, что способствует выработке умения быстро принимать правильные решения [1, 4].

В ходе настоящего исследования в тренировочном процессе был использован комплекс подвижных игр, способствующих повышению физической подготовленности баскетболистов 10-12 лет. Для проведения педагогического исследования был разработан комплекс подвижных игр, который в достаточной мере способствует развитию двигательных и технических навыков юных баскетболистов.

Исследование проводилось в течение учебного года на базе двух общеобразовательных школ Саратовской области, тренировочные занятия по баскетболу были проведены в рамках внеурочной деятельности.

В исследовании приняли участие 40 мальчиков 10-12 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю по 90 минут согласно учебному плану для этапа начальной подготовки. В контрольной и экспериментальной группах тренировочном процессе была использована общепринятая методика, но в экспериментальной группе дополнительно в тренировочный процесс был включен комплекс подвижных игр с элементами баскетбола, составленный по данным литературных источников.

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания физических и технических навыков у детей, занимающихся баскетболом, является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в тренировочном процессе.

Для развития качества быстроты были подобраны игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с

периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного качества: «Колдунчики», «Третий лишний», «Вышибалы», «Коршун и цыплята».

Для развития выносливости использовались игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного качества: «Салки», «Салки с ведением».

Для решения задач развития скоростно-силовых качеств в тренировочный процесс включены вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного качества: «Свободные перебежки», «Удочка», «Кузнечик», «Прыгуны».

Перемещение игрока-баскетболиста может быть с ведением и без ведения мяча. Как правило, перемещение игроков и ведение мяча довольно тесно переплетаются, поэтому они объединены в одну группу. Большинство игр с использованием перемещений нацелены на умение ориентироваться в пространстве, что крайне важно для игровых видов спорта, рассчитывать скорость своего перемещения, быть готовым в любой момент резко изменить скорость или остановиться, изменять направление бега, не сталкиваться друг с другом, не касаться посторонних предметов (стен, скамеек), не пересекать линии ограничения игровой площадки. В таких подвижных играх любое нарушение вышеперечисленных правил следует считать. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного качества: «Свободные перебежки с мячом», «Выбей мяч».

При проведении игр с использованием передач очень важно следить, чтобы занимающиеся на начальном этапе подготовки выполняли передачи правильно сточки зрения техники исполнения. Очень часто занимающиеся выполняют передачи тактически не правильно, необдуманно, прямолинейно, при этом совершенно забывая о передачах двумя руками от груди, одной или двумя руками снизу, передачах с отскоком от пола и обманных передачах.

В таких случаях целесообразно вводить запрет на использование определенного вида передач или наоборот давать передачи только одним

заранее обговоренным способом.

В некоторых играх, особенно с бросками, игроки подают друг другу мяч. Надо обращать внимание занимающихся на то, чтобы они в каждом тренировочном занятии старались технически правильно исполнять передачу. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного навыка: «Салки с мячом», «Австралийские салки», «За мячом».

Для решения обучения броскам в баскетболе условно в учебных целях все броски можно разделить на ближние, средние, дальние, штрафные и трехочковые.

Тренировка бросков в игровой ситуации значительно увеличивает уверенность в собственном броске, так как тренировка проходит в эмоционально напряженных условиях, в соревновательной обстановке. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного качества: «Школа снайперов», «Американка».

Для решения обучения защитным действиям и овладения мячом. следует проводить и подвижные игры, поощряя исключительно «чистую» игру в защите и наказывая участников за грубость. В экспериментальной программе использовались следующие игры для улучшения данного качества: «Кошки-мышки».

На начальном и заключительном этапе исследования был проведен мониторинг уровня физической и технической подготовленности в обеих группах, для оценки которого были использованы педагогические тесты, указанные «Федеральном стандарте спортивной подготовки по баскетболу, для тестирования и контроля физической и технической подготовки групп, завершающих этап начальной подготовки».

При выполнении контрольного теста «Бег 20 м» динамика изменения показателя быстрота за время исследования заметно отличалось в позитивную сторону в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что выразилось в значительном улучшении результата на 0,4 секунды, на 10 %, в контрольной группе результат улучшился - только на 0,1 с. (2,2%).

Для проверки скоростно-силовых показателей использовались два контрольных теста:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами. На начало эксперимента тестирование показало, что видимых различий в показателях обеих групп нет. После введения разработанной программы прирост результатов в экспериментальной группе составил 16 см (8,5%), в контрольной - 3 см (1,7 %).

-прыжок вверх с места. Значительная динамика замечена у экспериментальной группы +11 см (29%), в контрольной группе динамика незначительная – 1 см (4%). По итогам проверки скоростно–силовых

качеств учащихся, можно сделать вывод, что прогрессируют обе группы, но в контрольной результаты существенно ниже.

Для измерения уровня выносливости использовали 2 контрольных теста.

- “бег 600 м”. Результат заметно улучшился у экспериментальной группы. Улучшение среднего показателя составило 18 с. (13%). Результат контрольной группы улучшился только на 4 с., (2%).

- челночный бег 4х28 м за 40 с. Экспериментальная группа показала результат выше, чем контрольная, и за год прибавила в среднем 7м (4,1 %). Показатель контрольной группы улучшился на 4 метра (2,3 %).

Результаты тестов на выносливость говорят о том, что экспериментальная методика оказалась более эффективной для развития выносливости в группе начальной подготовки по баскетболу.

Таким образом у баскетболистов экспериментальной группы, использующих в тренировочном процессе составленный по данным литературных источников комплекс подвижных игр, в ходе исследования возросли скоростные показатели и скоростно – силовые показатели.

При изучении технической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в ходе исследования установлено:

- результаты выполнения теста «скоростное ведение мяча 20 м» в экспериментальной группе улучшились на 2,4 с (19 %), а у контрольной группы на 0,5 с (4,2 %), в то время как на начало исследования результаты теста в группах различий не имели;

- результаты выполнения теста «передача мяча» в экспериментальной группе улучшились на 3,3 с.(16,7 %), а у контрольной группы - 2,6 с, (12,3 %). в то время как на начало исследования результаты теста в группах различий не имели;

- результаты выполнения теста «броски с дистанции 4,5 м с пяти точек, 25 бросков» в экспериментальной группе улучшились на 21%, контрольной - лишь на 6%.

- результаты выполнения теста «броски со штрафной линии» в экспериментальной группе улучшились на 28%, в контрольной группе на 14%.

За время исследования уровень технической подготовленности баскетболистов улучшился в обеих группах, но степень улучшения результатов в экспериментальной группе была выше (более 10%).

Внедрение комплекса подвижных игр в тренировочный процесс спортивной секции общеобразовательной школы по баскетболу способствовало повышению эффективности тренировочного процесса, позволило улучшить техническую и физическую подготовленность баскетболистов.

Подвижные игры выступают как эффективное средство физической и технической подготовленности. Подвижные игры способствуют

успешному совершенствованию физических качеств и технических навыков.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения о тренировке двигательных качеств [2,3]. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание - нет. Проведенный нами эксперимент, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки. А работа над физической подготовкой посредством подвижных игр способствует более высокому приросту результатов и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т.к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно большой амплитуды движений и больших физических напряжений.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Внимание в развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 518-524.
2. Павленкович С.С., Токаева Л.К. Показатели статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в динамике 3 лет обучения // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 130-135.
3. Царева Н.М. Влияние тренировочного процесса на формирование физических качеств у детей, занимающихся лыжным спортом // Гуманизация образовательного пространства. Сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов, 2020. С. 135-141.
4. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2019. С. 199-203.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Бондарович К. С.

студент 5 курса, факультет физической культуры и спорта

Овчинникова Е.И.

к.пед.н, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Забайкальский государственный университет, г. Чита

Аннотация. В данной статье рассмотрена технология совершенствования координационных способностей у учащихся младших классов посредством использования новых видов спортивного оборудования. Данные виды спортивного оборудования помогут сделать процесс физического воспитания школьников более интересным, результативным.

Ключевые слова: координационные способности, физическая культура, младшие школьники, новые виды спортивного оборудования.

IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN USING NEW TYPES OF SPORTS EQUIPMENT

Bondarovich K. S., Ovchinnikova E.I.

Transbaikal State University, Chita

Abstract: This article discusses the technology of improving coordination abilities in primary school students through the use of new types of sports equipment. These types of sports equipment will help make the process of physical education of schoolchildren more interesting, effective.

Key words: coordination abilities, physical culture, younger schoolchildren, new types of sports equipment.

Умение применять средства физической культуры для организации досуговой и учебной деятельности, приобретение опыта в самостоятельной организации занятий ФК и совершенствовании физических качеств – предусмотренные Федеральным государственным образовательным стандартом результаты освоения предмета «Физическая культура» [5-7].

В современной педагогической теории и практике физического воспитания школьников проблема развития координации у детей имеет свою значимость и актуальность. Координационные способности (далее – КС) – это восприятие положения тела в пространстве, перцепция времени, темпа, а также развиваемых усилий. Поэтому именно указанные выше способности могут определять значимость результативного управления человеком своими движениями в быту, профессиональной деятельности [2, с. 16].

Под двигательным циклом понимается сложное движение, которое может совмещать в себе комбинацию подвижных частей туловища и вращательных элементов тела. Структура любого движения сама определяет, как быстро каждое из звеньев будет вращаться в суставах и в каком направлении. Исходя из направленности ротации складывается сила тяги мышц, что в свою очередь суммируется из показателей скорости вращения звеньев [4, с. 215]. Фактором, влияющем на сокращение мышц, является центральная нервная система (далее – ЦНС). Частота нервных импульсов, идущих из её моторного центра, к двигательной зоне коры головного мозга, к мотонейронам, иннервирует данную мышцу [3, с. 92].

Результаты проведенного в 2021-2022 году констатирующего педагогического эксперимента по разработке и обоснованию эффективности методики развития координационных способностей указали на недостаточный уровень сформированности координационных способностей, определяющих успешность освоения программного содержания предмета «Физическая культура» учащихся начальной, основной и старшей школы одной из читинских школ.

Процесс развития КС детей младшего школьного возраста должен содержать упражнения, включающие элемент новизны. Развитие КС как средства снижается по мере автоматизации данного двигательного навыка. Для развития способности к перестраиванию двигательной деятельности предлагается применять упражнения, которые направлены на быстрое реагирование в изменяющихся условиях [1, с. 190]. В основу разработанной нами методики развития КС у детей младшего школьного возраста легли труды отечественных авторов А.И. Иссурина [1], В.И. Ляха [2], Д.И. Смирнова [4].

Представим составляющие методику упражнения для развития кинестетической дифференциации, пространственной ориентации, способности сохранять равновесие тела, ритмических способностей, ловкости. Усложнение для учащихся, хорошо освоивших упражнение, обеспечивается использованием новых видов спортивного оборудования (НВСО) – TRX-петель, платформы Босу, координационной лестницы, фитбола, медбола. Это позволяет задавать целевые ориентиры, сохранять мотивацию, поддерживать интерес, оказывать сопряженное воздействие. В таблице 1 приведены примеры упражнений для детей 7 – 10 лет. Данные упражнения могут выполнять дети более старшего звена, однако младший школьный возраст – оптимальный период для предварительной подготовки.

Кинестетическая дифференциация как способность различать пространственные, временные и силовые характеристики движений в значительной степени способствует построению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков.

Таблица 1

Упражнения для развития координационных способностей

№	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания	Вариант усложнения с НВСО
1	2	3	4	5
<i>Для развития кинестетической дифференциации</i>				
1	Стоя спиной к стене, выполнить подъём обеих рук в стороны до горизонтального	2 подхода по 15 – 20 повторений	За спиной у обучающегося должны быть соответствующие видимые метки,	Стоя лицом к TRX-петлям, выполнить подъём рук в стороны до горизонтального

	положения, на 10 градусов ниже и выше горизонтали		позволяющие оценить диапазон движений и контролировать исполнение. Для положения ноги рисуется круг диаметром 10 см	положения, опора на одну ногу, свободную вперёд книзу
2	Из положения стоя выполнять присед, полуприсед, приседание, руки вперед до горизонтали	2 подхода по 10 – 12 повторений. Для усложнения 2 подхода по 4 – 6 повторений	Приседание до сгибания в коленных суставах 90°, полуприсед - 120°, выполняется со зрительным контролем и без него. В усложнённой версии упражнение выполняется медленно, допускается опора о стену	Стоя на полусфере, выполнить полуприсед, присед руки вперёд ладонями вниз, присед руки вверх
<i>Для развития пространственной ориентации</i>				
3	В положении лёжа на спине подъём обеих рук вперёд симметрично и ассиметрично	2 подхода по 15 – 20 повторений, в усложнённой версии 2 подхода по 4 – 6 раз.	Контролировать траекторию и диапазон движения рук	В положении лёжа на спине, в руках фитбол, симметричное движение руками
4	Прыжок из положения стоя с поворотом на 90° – 180° – 270°	4 подхода по 4 – 6 раз	Нанесенные метки, позволяющие контролировать точность поворота, по мере освоения можно убрать	Прыжки в клетки координационной лестницы с поворотом туловища на 90° – 180° – 270°
<i>Для сохранения равновесия тела</i>				
5	Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами	2 подхода по 20-30 секунд, в усложнённой версии 2 подхода по 15 – 20 секунд	Контролировать время удержания статического положения по секундомеру/таймеру. Обеспечить страховку	Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами на полусфере босу
6	Последовательные прыжки вправо-влево-вперед-назад с паузами	3 серии по 3 – 4 раза	Контролировать точность выполнения движения и попадания в клетки координационной лестницы	То же в клетки координационной лестницы
<i>Для развития ритмических способностей</i>				

7	Броски мяча партнёру по свистку	2 подхода по 6 – 8 раз	Контролировать ритм броска – ловли и точность воспроизведения	То же с медболом 0,3-1,0 кг. Вес подбирается индивидуально
8	Прыжки по свистку	3 подхода по 8 – 10 повторений.	Контролировать сохранение ритм прыжков	То же в клетки координационной лестницы
<i>Для развития ловкости</i>				
	Передача мяча: в парах стоя спиной к спине	2 серии по 6 – 8 раз	Передавая мяч с поворотом вправо-влево, не сходить с места, постепенно увеличивать темп.	То же с медболом 0,3-1,0 кг.
	Ведение баскетбольного / футбольного мяча по дистанции 10-15 м с огибанием 2-4 препятствий	2 – 3 серии	Контролируется время и точность исполнения	Увеличить длину дистанции и число препятствий

Способность сохранять равновесие помогает управлять пространственным положением тела, удерживая позу в статических и динамических условиях. Учащиеся в возрасте 7 – 10 лет имеют относительно низкий уровень способности к сохранению равновесия тела. Соответственно в наборе предлагаемых упражнений представлены относительно простые с использованием доступного оборудования.

Подход к совершенствованию и развитию пространственных способностей предполагает регулярное использование целенаправленных упражнений, которые требуют точной и быстрой ориентации в пространстве. Очень часто эти упражнения включают в себя дополнительные требования к кинестетической дифференциации и ловкости. Эти дополнительные требования увеличивают сложность упражнений и усиливают влияние на координационные способности занимающихся [3, с. 112].

Поскольку ритмические способности отвечают за корректировку и воспроизведение ритма и темпа движений, их значение нельзя недооценивать и своевременно развивать на уроках физкультуры в младших классах как базу для освоения технических действий разделов «Легкая атлетика» и «Лыжные гонки».

Развитие ловкости как способности быстро изменять направление движения и реагировать на заранее спланированные или внезапные воздействия важно для успешного освоения содержания разделов «Спортивные игры», «Единоборства» и другие.

Таким образом, признавая важность и значимость своевременного развития КС у обучающихся начальной ступени общего образования, мы разработали технологию их совершенствования с использованием новых

видов спортивного оборудования. Предлагаемые упражнения позволяют постепенно и последовательно совершенствовать координацию движений младших школьников, оттачивать способность владеть своим телом и быстро перестраивать двигательные действия по ходу меняющейся ситуации.

На формирующем этапе педагогического эксперимента предполагается апробация разработанной технологии в условиях учебно-воспитательного процесса по физической культуре с участием обучающихся параллели третьих классов читинской МБОУ СОШ №16.

Список литературы

1. Иссурин А.И. Блоковая периодизация спортсменов 21 века. М.: 2016. С. 372-373.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001. 412 с.
4. Смирнов Д.И. Фитнес для умных. М.: Эсмо, 2010. 379 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] / ФГОС. – Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/>. – (дата обращения: 27.04.2022).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс] / ФГОС. – Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/>. – (дата обращения: 27.04.2022).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования [Электронный ресурс] / ФГОС. – Режим доступа: <https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/>. – (дата обращения: 27.04.2022).

К ВОПРОСУ ОБ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Борисов А.В., Ермолова О.С., Кулев С.П.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

Аннотация: Статья содержит анализ данных, полученных по результатам популярного теста для определения уровня гибкости, проведенного со студентами юридического вуза. Также проведены сравнения с подобными показателями, полученными в других учебных заведениях.

Ключевые слова: гибкость, наклон вперед, студенты, ГТО.

ASSESSMENT OF STUDENTS FLEXIBILITY DEVELOPMENT

BorISOV A.V., Ermolova O.S., Kulev S. P.

Saratov State Law Academy, Saratov

Abstract: This article contains data on the flexible level of law school students. The changes are determined within three years. The data was compared with the indicators of other educational institutions.

Key words: flexibility, forward tilt, students, GTO.

Гибкость – физическое качество, позволяющее выполнять физическое упражнение (движение) с большой амплитудой. Факторами, влияющими на проявление данного качества, общепризнанно являются возраст, пол, генетическая предрасположенность, температура окружающей среды и специальная подготовка.

Многие исследователи и практики считают гибкость важной составляющей физического развития человека, отмечая такие основные ее функции при занятиях физической культурой, как предотвращение травм при критических нагрузках; повышение эффективности мышечных усилий за счет эластичности мышц-антагонистов; улучшение энергообеспечения и восстановления мышц в момент растяжения; улучшение техники и биомеханики при выполнении физических упражнений.

А.Б. Мирошников [3] утверждает по результатам своих исследований, что значение гибкости в физической культуре и спорте преувеличено. Однако, исходя из многолетнего практического опыта, мы считаем, что недостаток гибкости при выполнении физического упражнения приходится компенсировать дополнительными мышечными усилиями и нерациональными с точки зрения биомеханики изменениями в технике выполнения.

Неоднозначность выводов об эффективности гибкости происходит из-за трудности в организации объективных исследований и достоверных тестов, о чем упоминает А. Ю. Горбачева [1]. Данную проблему озвучил профессор Ф. Л. Доленко [2], проведя оценку теста, который применяется повсеместно в учебных заведениях России, а также в испытаниях всероссийского комплекса ГТО, и определив его недостатки. Тем не менее, для оценки уровня развития гибкости студентов мы использовали тест «наклон вперед из положения узкая стойка ноги врозь». Несмотря на все объективные недостатки, это упражнение имеет и определенные достоинства: доступность, высокую степень объективности контроля, популярность.

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+» [6].

В исследовании принимали участие 468 студентов 1-3 курсов «Саратовской государственной юридической академии», из них 247 мужчин и 221 женщина. По итогам измерений среднее значение данных у

мужчин составило 10,5 см, у женщин 13,8. При этом диапазон колебания показателей у женщин несколько шире (40 см), чем у мужчин (34 см).

При анализе средних показателей среди 1, 2 и 3 курса наблюдается стабильность результатов у женщин (13,77 см, 13,81 см и 13,66 см соответственно на 1, 2 и 3 курсах). У мужчин отмечается небольшое снижение показателей на втором курсе с последующим незначительным улучшением на третьем (10,88 см, 8,98 см и 11,3 см).

Данные результаты, на наш взгляд, свидетельствуют, что занятия физической культурой в вузе позволяют студентам поддерживать достигнутый уровень развития гибкости, но не способствуют его дальнейшему развитию. В целом, можно отметить достаточно высокий уровень развития гибкости у студентов СГЮА, соответствующий серебряному значку ГТО. Также он оказался несколько выше среднего уровня значений студенток Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского (11,8 см) согласно исследованиям Широковой Е.А. и Щеголевой М.А. [5]

На занятиях по физической культуре в СГЮА для повышения мотивации студентов применяется дифференцированный подход к оценке показателей физической подготовки. Нормативы для оценки гибкости основаны на оценке испытаний ГТО, с незначительным изменением нижней границы в сторону уменьшения требований. Это связано с уровнем подготовленности занимающихся (табл. 1)

Таблица 1

**Сравнение параметров различных систем оценки теста
на гибкость «наклон вперед из положения стоя»**

Шкала оценки	Пол	Бронза / удовлетворительно	Серебро / хорошо	Золото / отлично
Испытания ГТО	Мужчины	+6	+8	+13
	Женщины	+8	+11	+16
Норматив СГЮА	Мужчины	+3	+8	+13
	женщины	+6	+11	+16

С итогами выполнения норматива можно ознакомиться в таблице 2.

Обращает на себя внимание тенденция к увеличению числа занимающихся с низким уровнем развития гибкости на втором курсе в обоих учебных заведениях. Также можно отметить значительное улучшение показателей студенток колледжа на втором курсе, имевших средний уровень показателей на первом курсе. Возможно, это связано с тем, что часть студенток посещала занятия по физической культуре специально направленности (ритмическая гимнастика, стретчинг, йога и другие). Однако, можно отметить, что в целом уровень развития гибкости у студенток колледжа снизился на 12%. Студентки СГЮА продемонстрировали более стабильные показатели, снижение составило 3,28%. В целом, это еще раз подтверждает, что на данный момент

физическая культура в вузах носит поддерживающий, а не развивающий характер.

Таблица 2

**Оценка уровня развития гибкости студентов 1-3 курсов
гуманитарного вуза на примере СГЮА**

Контингент	неудовлетвори тельно		удовлетвори тельно		хорошо		отлично		% успешно сдавших
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	
1 курс									
мужчины	3	4,29	14	20,0	23	32,9	30	42,86	95,71
женщины	4	8,33	7	14,58	16	33,3	21	43,75	91,67
2 курс									
мужчины	15	19,23	17	21,79	21	26,9	25	32,05	80,77
женщины	7	8,33	15	17,86	29	34,5	33	39,29	91,67
3 курс									
мужчины	6	6,06	19	19,19	34	34,3	40	40,40	93,94
женщины	11	12,36	20	22,47	24	26,9	34	38,20	87,64

Полученные данные были сравнены с данными подобного исследования, проведенного Сапожниковой А.А., Кальчик В.Э. и Пушиной Е.К. среди студенток 1-2 курсов Филиала Удмуртского педагогического колледжа [4]. Результаты сравнения можно видеть в таблице 3.

Таблица 3

**Сравнительный анализ уровня развития гибкости студенток
1-2 курсов Саратовской государственной юридической академии и
филиала Удмуртского педагогического колледжа**

Курс	Уровень развития, %		
	низкий	средний	высокий
Филиал Удмуртского педагогического колледжа			
1 курс	15,8	57,8	26,4
2 курс	27,8	22,2	50,0
Саратовская государственная юридическая академия			
1 курс	22,91	33,33	43,75
2 курс	26,19	34,52	39,29

Выводы:

1. Несмотря на имеющиеся недостатки, тест на гибкость «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» повсеместно используется во многих учебных заведениях из-за его простоты и доступности.
2. В целом, показатели гибкости студентов соответствует хорошему уровню развития.
3. Показатели теста на гибкость у мужчин в среднем ниже, чем у женщин на 30%.

4. На протяжении трех лет обучения в вузе уровень развития гибкости незначительно снижается.

5. Физическая культура в вузе имеет преимущественно поддерживающую направленность.

Список литературы

1. Горбачева А.Ю. Гибкость, здоровье, работоспособность – связь есть! // Спортивное педагогическое образование. Сетевое издание. 2021. № 4. С. 45-52.
2. Доленко Ф.Л. Измеряя гибкость – измерять гибкость // Теория и практика физической культуры. 2008. – № 8. С. 80.
3. Мирошников А.Б. Гибкость, здоровье и работоспособность: есть ли связь?// Спортивно-педагогическое образование. Сетевое издание. 2021. № 3. С. 27-34
4. Сапожникова А.А., Кальчик В.Э., Пушина Е.К. Развитие гибкости на занятиях физической культурой у обучающихся 1 и 2 курса УРСПК(ф) // Человек в природном, социальном и социокультурном окружении: материалы региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной году экологии в России и дню рождения АОУ "Международный Восточно-Европейский университет". 2017. С. 73-77.
5. Широкова Е.А., Щеголева М.А. Влияние восточных оздоровительных практик на развитие гибкости и эмоциональное состояние студентов-первокурсников. //Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. № 3/4, 2017. С. 31-35
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье // ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». URL: <https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f> (дата обращения: 28.04.2022).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГРЕБЦОВ 14-16 ЛЕТ

Водолагина И.Ю.

к.пед.н., доцент, зам. директора по учебной работе
Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Дубовский А.В.

магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: цель данной работы – определение эффективности программы развития скоростно-силовых способностей гребцов четырнадцати - шестнадцати лет с преимущественным использованием упражнений на концепте. Программа экспериментально апробирована, в статье обсуждаются результаты работы по использованию программы развития физических качеств посредством выполнения упражнений как на воде, так и на суше; устанавливается и обосновывается эффективность предложенного варианта для гребцов искомого возраста.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ; тренировочный процесс; физические качества; скоростно-силовые способности; тренажер «концепт».

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES ROWERS ARE 14-16 YEARS OLD

Vodolagina I.J., Dubovsky A.V.
Saratov State University, Saratov

Abstract: The purpose of this work is to determine the effectiveness of the program for the development of speed-strength abilities of rowers of fourteen - sixteen years old with the predominant use of exercises on the concept. The program has been experimentally tested, the article discusses the results of the work on the use of the program for the development of physical qualities by performing exercises both on water and on land; the effectiveness of the proposed option for rowers of the required age is established and substantiated.

Keywords: rowing and canoeing; training process; physical qualities; speed-strength abilities; simulator «concept».

Современный спорт как никогда должен сопровождаться постоянным, стабильным процессом совершенствования методик подготовки спортсменов, и гребля на байдарках и каноэ не является исключением. На сегодняшний день гребля на байдарках и каноэ является одним из самых медалеемких олимпийских видов спорта. Международная федерация гребли занимается постоянным развитием этого вида спорта и вносит изменения в правила проведения соревнований, а количество любителей гребли не поддается подсчету и, к счастью, только увеличивается.

Гребля на байдарках и каноэ – сложно координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

В связи с глобальными изменениями современного мира в потребностях занятий спортом, физическое воспитание подростков и юношей обратило на себя особое внимание.

Объектом исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки юношей 14-16 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ.

Предмет исследования: методика совершенствования физической подготовки гребцов 14-16 лет.

Цель исследования: совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей гребцов 14-16 лет.

Гипотезой исследования стало предположение, что развитие скоростно-силовых способностей у гребцов 14-16 лет будет проходить

более эффективно с использованием преимущественно упражнений на концепте.

Для достижения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие задачи:

1. Анализ отечественной и зарубежной литературы по теме тренировочного процесса гребцов 14-16 лет.
2. Совершенствование существующей методики развития скоростно-силовых способностей гребцов 14-16 лет.
3. Определение эффективности предложенной программы.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты работы можно использовать в практике начальной подготовки юных гребцов для коррекции программы обучения в специализированном спортивном учреждении.

Греблю относят к виду спорта циклического характера, он лучше всего развивает функциональную выносливость. В гребле на каноэ движения повторяются, причем в довольно быстром темпе, позволяя лучше прокачивать мышцы, а мышцы в гребле задействованы практически все.

Из механики ясно, самая высокая мощность в процессе тренировок устанавливается, если различия от базовых характеристик варьируются в количестве 1/3 от основных. Но при этом многие движения отличаются от стандартных и в деятельности спорта это нужно делать с большей периодичностью и возможными затруднениями.

Состав скоростно-силовых упражнений широк и разнообразен. В него входят различные упражнения циклического характера, которые наиболее подходят гребцам для качественной реализации их потенциала. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

В практической деятельности спортивных составов существует два основных способа: с применением специальных приспособлений динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных приспособлений; с помощью некоторых специальных движений. В настоящий момент определенный инвентарь позволяет измерить мощность практически всех мышц в теле спортсмена в целом, а именно при разгибаниях и сгибаниях.

Основная цель данного исследования заключалась в изучении влияния данных методик на развития скоростно-силовых способностей гребцов 14-16 лет.

В эксперименте приняли участие 20 юношей в возрасте 14-16 лет. Из них: 10 юношей составили контрольную группу; 10 – экспериментальную.

Эксперимент предполагал, что занятия на гребных концептах в большем количестве помогут спортсменам лучше развить скоростно-силовые способности, в частности и для наиболее хороших соревновательных результатов в будущем. Концепты дают нагрузку на те

группы мышц, которые работают непосредственно на воде в летний сезон и нагрузки на эти группы мышц в несезон смогут вероятнее всего дать положительный результат в развитие скоростно-силовых способностей.

Каждая группа занималась три раза в неделю по 2 часа. Контрольная группа уделяла больше времени стандартным упражнениям со спортивным инвентарем (штанги, гантели, гири) – две тренировки в неделю, и одну тренировку уделяла занятиям на гребных концептах. Экспериментальная группа напротив две тренировки в неделю уделяла гребным концептам и одну тренировку стандартным упражнениям с спортивным инвентарем.

В начале и в конце педагогического эксперимента осуществлялось педагогическое тестирование. Группы были подобраны таким образом, что перед началом исследований, их уровень гребной подготовки был примерно одинаковый.

Первое экспериментальное исследование силовых и скоростных характеристик участвующих в данном эксперименте спортсменов непосредственно отразило, что особых нестандартных показателей не было выявлено (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестов первичного обследования, характеризующие уровень скоростно-силовых способностей у юношей 14–16 лет, занимающихся греблей на байдарках (n = 20)

Тесты	КГ	ЭГ	p	t
	M± m	M± m		
Количество гребков за минуту (к/р)	68,2±2,6	65,6±2,5	p>0,05	0,722
качество гребков (к/р)	218,7±4,4	223,3±4,6	p>0,05	0,722
заплыв с гидротормозом (мин)	71,2±1,4	74,5±1,6	p>0,05	0,730
Жим штанги лежа(раз)	25,5±1,1	23,7±1,2	p>0,05	1,105
Приседание со штангой на плечах (раз)	50,6±0,7	54,1±0,8	p>0,05	3,29

Для достижения максимального эффекта в развитии скоростно-силовых способностей необходимо применять упражнения как в воде, так и на суше. Результаты участия спортсменов в соревнованиях в период исследований отразили, что по определенным данным есть некие отличия (табл. 2).

Выявлено, что гребцы экспериментальной группы, по сравнению с гребцами из контрольной группы, показали более достойные результаты. Было обнаружено, что юноши контрольной группы могли сделать наибольшее число движений в единицу времени, чем юноши экспериментальной группы. а конкретно 78, чем юноши

экспериментальной группы – 70.

В тестах, показывающих качество гребков, было выявлено преимущество гребцов экспериментальной группы над контрольной. спортсмены из контрольной группы совершили меньшее количество гребков, в среднем 201 на расстоянии в 500 м. Их сверстники из экспериментальной группы, в среднем 209. юноши из контрольной группы смогли преодолеть заплыв с гидротормозом 72 с, а из экспериментальной группы – 69 с. в контрольном тесте жим штанги лёжа, юноши из экспериментальной группы показали результаты 35, а юноши из контрольной 29. Эти данные описывают, что вышеуказанная деятельность намного более эффективна. Проведенный эксперимент позволил выявить достоверные данные о мощности использования сил спортсменов, что в будущем составит основу для составления и других подобных работ, а все это является довольно актуальным на сегодня.

Таблица 2

Результаты тестов вторичного обследования, характеризующие уровень скоростно-силовых способностей юношей, занимающихся греблей на байдарках (n = 20)

Тесты	КГ	ЭГ	p	t
	M± m	M± m		
Количество гребков за минуту (к/р)	70,4±2,6	78,2±2,9	p ≤0,05	2,002
Качество гребков (к/р)	210,8±4,8	201,1±5,1	p ≤0,05	1,385
Заплыв с гидротормозом (мин)	72,5±1,4	69,1±1,4	p ≤0,05	1,717
Жим штанги лежа(раз)	29,8±1,1	35,2±1,3	p ≤0,05	3,171
Приседание со штангой на плечах (раз)	72.6±1,2	77,1±1,5	p ≤0,05	2,342

Эксперимент проходил в условиях, соответствующих уровню подготовки спортсменов. Гребные концепты не имели каких-либо дефектов, были настроены индивидуально под каждого испытуемого чтобы им было максимально удобно участвовать в эксперименте и показывать соответствующие результаты.

Ни один из испытуемых на момент проведения эксперимента не был болен и не был травмирован, две группы (экспериментальная и контрольная) были подобраны таким образом, чтобы их изначальные показатели были примерно равны. В каждой группе были подростки 14-16 лет примерно равной весовой категории и имели примерно равные спортивные звания.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что данная программа развития скоростно-силовых способностей гребцов 14-16 лет позволила

добиться положительной динамики, ее применение позволило немного улучшить результаты юных спортсменов.

Возраст 14-16 лет можно считать оптимальным для развития скоростно-силовых способностей гребцов. На основании этого можно утверждать, что тренировки на гребных концептах в возрасте 14-16 лет влияют и на уровень их последующей подготовки.

Список литературы

1. Демидов, А.А., Жуков С.Е., Жукова Т. А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоёмких циклических видах спорта с преимущественным проявлением силы. Минск: БГУИР, 1994. 79 с.
2. Плеханова Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ: Энциклопедический справочник. М.: ФиС, 2014.
3. <https://docplayer.com/69960303-Programma-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta-greblya-na-baydarkah-i-kanoe.html>

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Водолагина И.Ю.

к.пед.н., доцент, зам. директора по учебной работе
Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются особенности процесса формирования интереса к занятиям физической культурой в современных условиях. Проанализированы результаты анкетирования интереса к физической культуре и спорту и мотивации школьников средних классов к занятиям физической культурой средствами фитнес-технологий.

Ключевые слова: интерес к занятиям физической культурой и спортом, мотивация, школьники.

INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF FITNESS TECHNOLOGIES

Vodolagina I.J.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The features of the process of formation of interest in physical culture in modern conditions are considered. The results of the survey of interest in physical culture and

sports and the motivation of middle school students for physical education by means of fitness technologies are analyzed.

Keywords interest in physical culture and sports, motivation, schoolchildren.

В условиях современного образования отмечается неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся и его отрицательной динамикой на протяжении всего периода обучения. Среди причин отмечаются как воздействие различных неблагоприятных факторов окружающей среды, так и социальная незащищенность и, как следствие, психологический дискомфорт. Снижению уровня здоровья у подростков способствует высокая учебная нагрузка, стресс, нерациональный режим дня, несбалансированное и нерегулярное питание, занятия с репетиторами, недостаток двигательной активности, неблагоприятные условия обучения и вредные привычки.

Сложившаяся ситуация во многом является следствием недооценки значимости урока физической культуры как самими учащимися и их родителями, так и учителями-предметниками. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физкультуры.

Необходимо на уроках физической культуры убеждать детей в значимости, чтоб они понимали, как необходимо крепкое здоровье и закалка, хорошая координация движений. Благодаря тому, что ученики понимают важности выполняемых действий, ученики с большим интересом занимаются на уроках физической культуры [1]

Для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой, было проведено анкетирование.

Выделяются следующие стороны проявления интереса школьников к занятиям физической культурой: школьники понимают, что в первую очередь, занимаясь физической культурой, можно укрепить здоровье, стать сильными и умелыми. Понимание и осмысление этих ценностей на уроках физической культуры идут через соревновательные игры. Они могут быть очень разнообразны. В них ярко проявляется дух соревнования и важна роль, которую исполняет школьник. Игровые элементы присущи и самой учебной деятельности, от чего она становится более привлекательной и насыщенной.

Содержание и характер интереса человека связаны со строением и динамикой его мотивов и потребностей, так и с характером тех культурных форм и средств предметного освоения действительности, которыми он владеет.

Исследование интереса школьников 6-7 классов к предметам дали результаты, которые свидетельствуют о наиболее высоком интересе у учащихся 6-7 классов по значимости к учебным предметам: математика – 40%; литература – 11%; и т.д. Физическая культура – лишь 7%.

При поступлении в школу изменяется система взаимоотношений с окружающими людьми. Укрепляется новая внутренняя позиция. Дети начинают понимать относительность нравственных норм, и это проявляется в суждениях школьников. Значительно расширяется кругозор. Конечно, он получает уже научные знания о мире и процессах, в нём происходящих. Индивидуальные предметные игры приобретают конструктивный характер, в них широко используются новые знания, особенно из области технических и естественных наук, а также те знания, которые приобретены ребёнком в общении (в частности, на уроках физической культуры).

Средний школьный возраст – время окончательного закрепления мотива достижения успехов в качестве устойчивого личностного образования, в связи с чем важно определить факторы, влияющие на значимости урока физической культуры для школьников.

Для выявления значимости урока физической культуры школьников, был проведен опрос, который включал в себя вопросы о значении уроков физической культуры для ученика, влиянии их на состояние здоровья, отношении родителей к спорту и т.д.

Анкетный опрос детей позволил выявить показатель информационных предпочтений школьников 6-7 классов: любимые книги, фильмы, телепередачи

Анализ средних значений свидетельствует, что у школьников заинтересованность в занятиях различными видами спорта ранжируется следующим образом: на первое место учащиеся поставили такой вид спорта как плавание – 30%, затем футбол и единоборства – 12%; лыжные гонки – 11%; хоккей – 10%; и т.д.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что те виды спорта, которые отметили школьники (плавание, единоборства, лыжи, а также футбол), достаточно хорошо культивируются в школе, где проводилось анкетирование. Наверно поэтому школьники выбрали эти виды спорта при анкетировании, или может ещё и потому, что ученики сами занимаются в тех видах спорта, которые они выбрали в анкете.

Целью педагогического эксперимента было повышение уровня интереса школьников средних классов (6-7 класс) к урокам физической культуры. В процессе эксперимента были разработаны пути педагогических воздействий для повышения уровня интереса младших школьников к занятиям физической культурой и спортом: проведение спортивных мероприятий в спортивном клубе, организация и построение занятий в тренажерном зале на начальных этапах силовой тренировки, системы силовой и общей физической подготовки (ОФП) («Кроссфит» и «круговая тренировка»).

Некоторые специалисты подходят к определению фитнеса с позиции практической ориентации, делая акцент на принцип индивидуализации:

«Фитнес – это система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью». [2]

Ведущими объективными показателями, отражающими отношение школьников к физической культуре, являлись дисциплинированность и активность; результативность деятельности, определяющая уровень развития физических качеств и физической подготовки. Объективные проявления отношения школьников младших классов находили своё выражение в мотивации, самооценки, уверенности.

Важной психологической особенностью учащихся с активно-положительным отношением к физической культуре было стремление к успеху, к результату, к лидерству, как в игровых ситуациях, так и в обычных условиях учебной деятельности.

Удовлетворить эту потребность в личном престиже школьники с успехом могли на уроках физической культуры, которые в изобилии включали элементы сравнения, соперничества и стимулы активности. На вопрос: «Что же нравится в физической культуре?», дети отвечали: «Что можно соревноваться друг с другом»; «Что заставляет приходить на урок?» – во-первых, желание быть здоровыми, стремление выделиться.

Учащиеся средних классов с активной позиции на занятиях в секции проявляли ярко выраженную настойчивость при выполнении упражнений до «отказа».

Активно-положительное отношение к физической культуре со всеми составляющими его компонентами личности, мотивацией, самооценкой, уверенностью, активно формировались при включении школьников в различные виды общей и полезной деятельности. Именно в коллективной деятельности раскрывается индивидуальность человека, формируется личность.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное анкетирование школьников (6-7 класс).

При сравнении материалов первого и повторного анкетирования выяснилось, что ведущие мотивы сохранили преобладание над другими, в частности: «Чтобы стать сильным и умелым» – с 55 % до 65 %, «Чтобы быть здоровыми» – с 55% увеличилось до 74%; потому, что урок проходит весело» – с 46% до 47%; «Потому что хороший учитель (тренер)»: с 9 до 65% и т.д.

Для выявления рейтинга физической культуры (тренировок), мы провели опрос школьников и получили следующие результаты. Анализ средних значений свидетельствует, что учащиеся 6-7 классов среди других школьных предметов поставили на первое место предмет «Математика» – 47%; затем «Физическая культура» - 20%; и «Литература» – 11%.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что занятие

спортом занимает одно из лидирующих мест по значимости в учебном плане (при сравнении первого и повторного анкетирования результат увеличился с 7 % до 20%).

Для выявления значимости урока физической культуры младших школьников провели анкетирование.

На вопрос: «Любите ли вы физическую культуру – занятия в секции «Спортивная школа»?», мы получили следующие результаты: из 101 опрошенных выявили заинтересованность в занятиях спортом 97% оппонентов, что на 7% больше, чем в предыдущем опросе.

На вопрос: «Занятия в секции «Спортивная школа» помогают вам в укреплении здоровья?», учащиеся 6-7 -классов ответили: «Да» – 81% (что на 2% больше предыдущего показателя); «Нет» – 4%; «Не знаю» – 15%.

Также был предложен вопрос: «Родители занимаются спортом?». Получили следующие результаты: «Да» – 35% (что на 11% больше предыдущего показателя); «Нет» – 43%; «Не знаю» – 22%.

Анализ показывает, что в тех классах, где большинство родителей занимаются спортом, дети проявляют больший интерес к физической культуре и понимают её значимость для здоровья человека.

Подводя итог в целом, можно выделить следующие стороны проявления интереса школьников к физической культуре и тренировкам в секции: осознание значения занятий спортом и наличие связанных с ним положительных эмоциональных переживаний, наличие профессионального педагога.

В «Большой Советской энциклопедии» термин «интерес» определяется как отношение личности к предмету как к чему-то непосредственно для неё ценному, привлекательному [3]. Интересы, активность, привычка и потребности вместе и в целом определяют отношение к физической культуре.

Привлечению внимания к физической культуре, стимулированию развития основных физических качеств и способностей школьников способствует внедрение фитнес-технологий в учебный процесс.

Фитнес-технологии представляют собой совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования. Фитнес-технологии в образовании не только повышают уровень проведения занятий физической культурой, но и стимулируют процесс самореализации личности.

Таким образом, можно выделить следующие стороны проявления

интереса школьников к физической культуре и тренировкам в секции: осознание значения занятий спортом и наличие связанных с ним положительных эмоциональных переживаний, наличие идеала спортсмена, любимого вида спорта и активного действенного отношения к нему.

Анализируя полученные результаты, можно признать эффективность использования фитнес-технологий в физическом воспитании школьников. Таким образом, внедрение концепции фитнес-тренировки в сочетании с обучением в методику физического воспитания школьников – это современное и эффективное направление развития системы образования.

Список литературы

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2018. С. 50.
2. Пономарева М.А., Сидорова М.В. Общая психология и педагогика ответы на экзаменац. Вопросы. Минск: Тетралит, 2013. С. 37.
3. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2016. С. 45.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФАРТЛЕКА

Глазырина И.А.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматривается динамика результатов средневикиков посредством фартлеков. Применение методики способствовало повышению уровня развития основных физических качеств легкоатлетов, материалы данного исследования могут использоваться тренерами по подготовке бегунов на средние дистанции. Применять эту усовершенствованную методику можно как на этапе начальной спортивной подготовки, так и при углубленной специализации в избранном виде спорта.

Ключевые слова: фартлек, длинные дистанции, спортсмены.

THE TECHNIQUE OF INCREASING THE SPEED ENDURANCE OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS THROUGH THE USE OF A FARTLEK IN THE TRAINING PROCESS

Glazyrina I.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article discusses the dynamics of the results of the average by means of fartleks. The application of the methodology contributed to the improvement of the level of development of the basic physical qualities of athletes, the materials of this study can be used by coaches to train middle-distance runners. This improved technique can be applied both at the stage of initial sports training, and with in-depth specialization in a chosen sport

Keywords: fartlek, long distances, athletes.

Фартлек (швед. fartlek – «скоростная игра») – вариация интервальной повторяющихся занятия, что модифицирует с анаэробного спринта вплоть до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой. Эта система была разработана шведским легкоатлетом Йёстой Хольмером.

Исследование проводилось на базе МКУ СШОР № 6 города Саратова, в нем приняли участие 5 юношей 18-20 лет имеющих 2 взрослый разряд, занимающиеся легкой атлетикой, а именно бегом на средние дистанции.

Эксперимент проводился с 2019 по 2021 гг.

В работе использовали следующие тесты для контрольного тестирования:

Тест 1. Фартлек по 30 секунд бегом через 60 секунд трусцой 5 раз 3 серии, после последнего раза серии 60 секунд не выполняются, идет сразу 4 минуты трусцой отдыха между сериями. 27.5 минут всего, это около 6.7-6.8 км. За 30 секунд не стоит пробегать больше 150 м, иначе получатся отрезки, а не фартлек. Вся трусца достаточно быстрая, в темпе 5 минут на км хотя бы, это отдых, до полного восстановления происходить не должно быть.

Тест 2. Фартлек до 2 минут по 15 секунд бегом, 15 секунд трусцой, 30 секунд бегом, 30 секунд трусцой, 1:45 бегом, 1:45 трусцой, 2 минуты бегом, 2 минуты трусцой, 1:45 бегом, 1:45 трусцой, 30 секунд бегом, 30 секунд трусцой, 15 секунд бегом, 15 секунд трусцой. Работа тяжелая, отдыха мало. Общее время 32.5 минуты, километраж 7,7–7.9 км.

Тест 3. 10 по 400 м через 200 м трусцой, километраж 6 км, примерное время до 25 минут. 400 м бегать не быстрее 1:23-1:25, чтобы была возможность быстро трусить. Бегать по кругу, получается один отрезок стартуешь от старта 400, следующий от старта 200. Главное, быстро не начинать по расстоянию.

Тест 4. 30 по 100 м через 100 м по кругу, т. е. 15 кругов. Прямую быстрее, вираж свободно. Что-то среднее между фартлеком и темповой, ориентироваться на средний темп всей работы, а не на время на отрезках. Темп на вираже (на отдыхе) желательно иметь не хуже 4:30 мин/км. Километраж 6 км, время желательно из 24 минут.

Тест 5. Пробегание на соревнованиях дистанции 1500 м

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников в результате занятий. После проведения математической обработки получили следующие результаты в экспериментальной группе за 3 года.

Из таблицы 1 и диаграмм 1, 2 видно, что уровень подготовки из года в год испытуемых менялся. В экспериментальной группе в контрольных тестах в течение рассматриваемого периода выявлена следующая динамика показателей по тестам: сравнение 2019 и 2021 гг.: Тест 1 – 386 м, Тест 2 – 3466 м, Тест 3 – 1.23.00 мин, Тест 4 – 2.16.12 мин, Тест 5 – 00.30.24 мин; 2020 и 2021 гг: Тест 1 – 160 м, Тест 2 – 210 м, Тест 3 – 00.18.00 мин, Тест 4 – 00.22.36 мин, Тест 5 – 00.06.12 мин.

Таблица 1

Динамика средних показателей 2019-2021 года

Средний показатель 2019 года	6624	4644	25:51:12	24:34:12	4:43:36
Средний показатель 2020 года	6850	7900	24:46:12	22:40:36	4:19:24
Средний показатель 2021 года	7010	8110	24:28:12	22:18:00	4:13:12

Наглядно данные таблицы представим на диаграмме 1, 2.

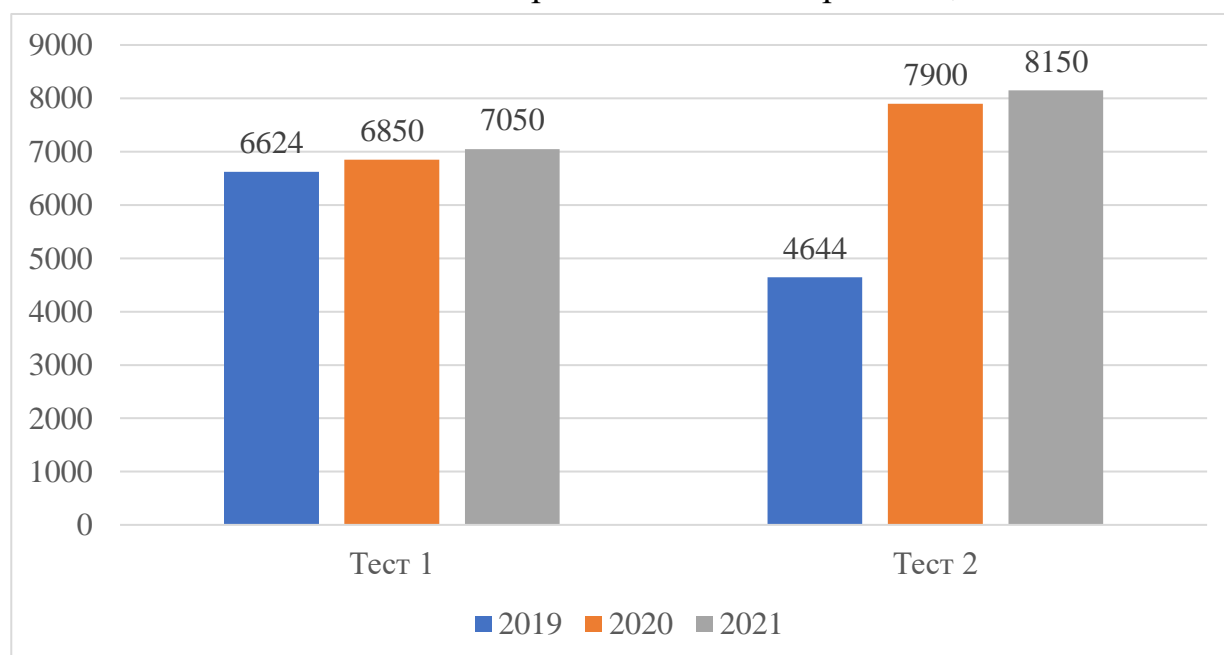


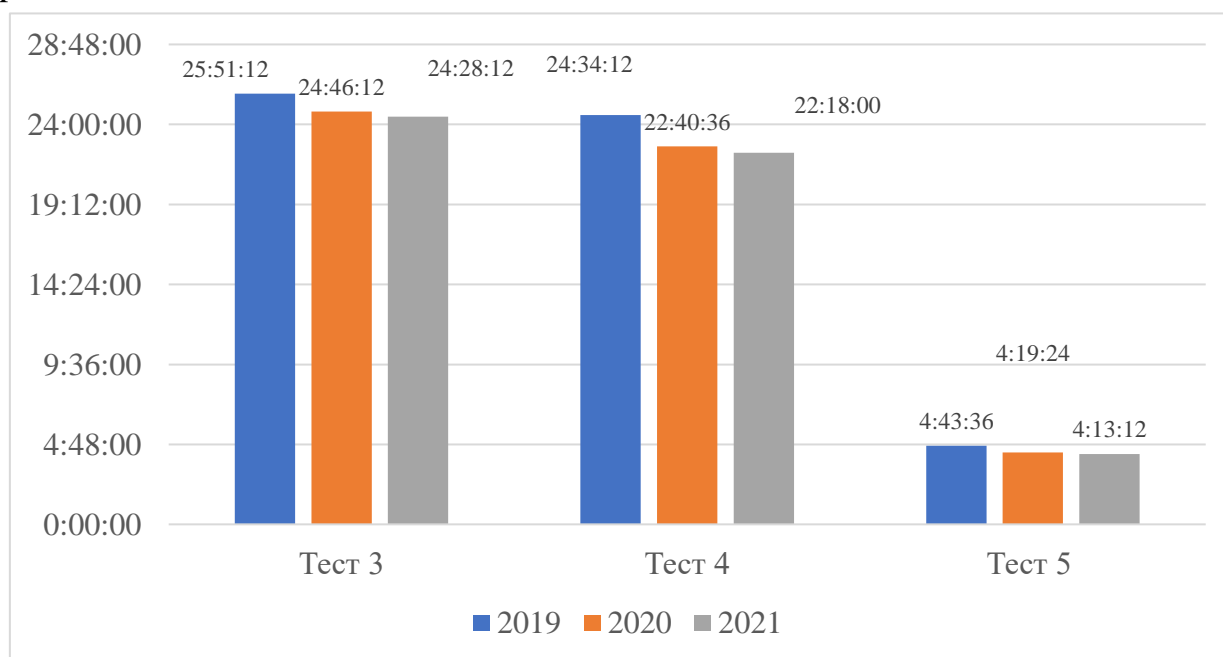
Диаграмма 1 – Динамика результатов теста (м) 1, 2 на протяжении 3-х лет

Из полученных данных можно сделать вывод, что при проведении эксперимента использование методики повлекло за собой увеличение показателей контрольных тестов и увеличении физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся на беге на средние дистанции.

На основании проведенного исследования представляется возможным выделить следующее.

Бег на средние дистанции требует отличной общей выносливости организма. Поэтому в ходе тренировочного процесса огромное внимание уделяется развитию именно этого качества.

Систематичное использование в тренировочном процессе фартлеков улучшило скоростную выносливость легкоатлетов средневикиков. Из данных видно, что в конце исследования бегуны улучшили результаты во всех видах контрольных испытаний. Заметное улучшение результатов произошло в видах контрольных испытаний, отражающих уровень развития общей и специальной выносливости, а также в беге 1500 м.



**Диаграмма 2 – Динамика результатов тестирования
3, 4, 5 бег 1500 м (с)**

Сравнивая сдвиги в показателях тестов 2019–2021 гг., можно отметить следующее: бегуны 2021 г. в сравнении с 2019 г. показали больший прирост результатов в видах испытаний, отражающих уровень развития выносливости. Данный факт, как видно, объясняется тем, что они получали нагрузку, направленную на развитие общей выносливости.

Проведенные исследования подтвердили имеющиеся в теории и практике данные, что тренировка должна включать в себя взаимосвязанные средства и методы развития физических качеств.

Список литературы

1. Рагулина М.Ю. Физическая культура как система ценностей и средство воспитания и личного развития студентов // Актуальные вопросы физического

воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник, 2018. С. 319-326.

2. Глазырина И.А. Необходимость проведения занятий физической культурой у подростков в разновозрастных группах // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVI Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. С. 239-242.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНИЙ С ШЕСТОМ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Гридасова Е. Я., Кетлерова Е.С.

к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
им. Н.Г. Озолина, Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

Фахрутдинова М. Р.

студентка кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина,
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, г. Москва

Аннотация: в статье рассматриваются антропометрические показатели высококвалифицированных прыгуний с шестом и их взаимосвязь с соревновательным результатом. В исследовании приняло участие 11 девушек легкоатлеток прыгуний с шестом, 5 из которых имели разряд кандидата в мастера спорта, а 6 звание мастера спорта России. Антропометрические измерения проводились единожды перед летним сезоном 2019 года, а педагогическое тестирование дважды, перед летним сезоном 2019 года и зимним сезоном 2020 года. Выявлено, что исследуемые конституциональные особенности, такие как: длина верхних конечностей, длина нижних конечностей, длина тела и масса тела не имеют корреляционной взаимосвязи со скоростными и скоростно-силовыми показателями девушек прыгуний с шестом высокой квалификации. Умеренная корреляционная зависимость отмечается между соревновательным результатом и массой тела спортсменок.

Ключевые слова: прыжок с шестом, спортсмены высокой квалификации, антропометрические показатели, соревновательный результат

ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF HIGH QUALIFIED POLE JUMPING AND THEIR INTERRELATION WITH COMPETITIVE RESULTS

Gridasova E.Ya., Ketlerova E.S., Fakhrutdinova M. R.

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

Abstract: the article deals with the anthropometric indicators of highly qualified pole

vaulters and their relationship with the competitive result. Materials and methods. The study involved 11 female pole vaulters, 5 of whom had the rank of candidate master of sports, and 6 the title of Master of Sports of Russia. Anthropometric measurements were carried out once before the summer season of 2019, and physical testing was carried out twice, before the summer season of 2019 and the winter season of 2020. Results. It was revealed that the studied constitutional features, such as: the length of the upper limbs, the length of the lower limbs, the length of the body and the body weight, do not have a correlation with the speed and speed-strength indicators of highly qualified female pole vaulters. A moderate correlation dependence is noted between the competitive result and body weight of female athletes.

Keywords: pole vault, highly qualified athletes, anthropometric indicators, competitive result.

Цель исследования. Изучить антропометрические показатели девушек прыгунь с шестом высокого класса и выявить их взаимосвязь с соревновательным результатом.

Методика и организация исследования. В исследовании приняло участие 11 прыгунь с шестом, 5 из которых имели разряд кандидата в мастера спорта, а 6 звание мастера спорта. Спортсменки были разделены на две группы с учетом их возрастной категории и спортивной квалификации (группа А-КМС; группа Б-МС).

Участницы исследования были проинформированы и дали свое согласие на обследование.

Антропометрические измерения включали в себя определение акромиального диаметра, среднегрудинного поперечного диаметра, среднегрудинного переднезаднего диаметра, длины верхних конечностей, длины нижних конечностей, длина тела, массы тела и окружности грудной клетки. Педагогическое тестирование включало в себя проведение следующих тестов: бег на 30 и 60 метров с ходу, тройной прыжок с места.

Антропометрические измерения проводились единожды перед летним сезоном 2019 года, а тестирование физической подготовленности дважды, перед летним сезоном 2019 года и зимним сезоном 2020 года.

Результаты исследования. Для определения различий в поперечных размерах верхнего плечевого пояса были проведены антропометрические замеры группы А и Б, результаты которых представлены в таблице 1.

Таблица 1

Поперечные размеры верхнего плечевого пояса прыгунь с шестом

Группа	Акромиальный диаметр (ширина плеч) (см) <i>Х_{ср.}±δ</i>	Поперечный среднегрудинный диаметр (см) <i>Х_{ср.}±δ</i>	Передне-задний среднегрудинный диаметр (см) <i>Х_{ср.}±δ</i>
А (КМС)	37±2,7	34,8±4,4	23,8±5,2
Б (МС)	37±6,0	35,7±5,4	23,5±5,7

Анализируя средние значения зарегистрированных показателей группы А и Б, можно отметить отсутствие значительной разницы в

поперечных размерах всех диаметров у исследуемых спортсменок. Единственное неравенство отмечено в показателях поперечного среднегрудинного диаметра.

Длина верхних конечностей и длина нижних конечностей могут быть использованы для определения влияния таких рычагов, как руки и ноги во время опорной части прыжка на технические характеристики и, следовательно, на спортивный результат.

Таблица 2

Длина верхних и нижних конечностей прыгуний с шестом

Группа	Длина верхних конечностей (см) $\bar{X}_{ср.} \pm \delta$	Длина нижних конечностей (см) $\bar{X}_{ср.} \pm \delta$
А (КМС)	71,5±3,6	96,5±6,3
Б (МС)	72,5±4,2	93,3±4,8

Анализ среднегрупповых значений антропометрических измерений, выявил, что у обследованных спортсменок не наблюдается достоверной разницы между длиной верхней конечности и длиной нижней конечности (табл. 2).

Таблица 3

Длина тела, масса тела, окружность грудной клетки обследованных спортсменок

Группа	Длина тела (см) $\bar{X}_{ср.} \pm \delta$	Масса тела (см) $\bar{X}_{ср.} \pm \delta$	Окружность грудной клетки (см) $\bar{X}_{ср.} \pm \delta$
А (КМС)	166±4,0	58±4,7	89,1±2,7
Б (МС)	163,5±3,5	54,8±2,9	89±4,5

Анализируя средние значения исследуемых антропометрических показателей групп А и Б (табл. 3), следует отметить то, что спортсменки группы КМС имеют среднюю длину тела на 3,3 сантиметра больше группы МС и, соответственно, разницу в весе в 3,2 килограмма. Разницы в окружности грудной клетки не наблюдается.

При анализе значений рассчитанного коэффициента корреляции г-Пирсона отмечается отсутствие статистической значимости между антропометрическими данными обследуемых спортсменок и результатом в женском прыжке с шестом. Поперечные размеры верхнего плеча у девушек групп КМС и МС не имеют существенных различий (табл. 2), что подтверждается отсутствием зависимости г-Пирсон. У обследуемых прыгуний с шестом не выявлено взаимосвязи между длиной верхних и нижних конечностей, длиной тела, окружность грудной клетки и спортивной результативностью. Единственная обратная статистическая умеренная связь наблюдается в массе тела, при которой небольшое снижение массы тела приводит к увеличению спортивных результатов,

коэффициент Пирсона в ней равен: $r = -0,405$.

Для определения уровня физической подготовленности спортсменок было проведено тестирование, которое включало в себя бег на 30 и 60 метров сходу и тройной прыжок с места. Поскольку эти показатели непосредственно влияют на уровень технических навыков у девушек в прыжках со шестом была рассчитана статистическая зависимость по r -Пирсону между результатами тестирования и антропометрическими данными прыгунь (табл. 4).

Таблица 4

Взаимосвязь антропометрических данных спортсменок с результатами в беге на 30, 60 метров и тройном прыжке с места

Показатель	r -Пирсона с длиной верхних конечностей	r -Пирсона с длиной нижних конечностей	r -Пирсона с длиной тела	r -Пирсона с массой тела
Бег на 30 м. с ходу	0,108	0,308	0,105	0,023
Бег на 60 м. с ходу	0,285	0,139	0,163	0,179
Тройной прыжок с места	-0,178	0,089	-0,072	0,042

Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии статистической значимости антропометрических данных спортсменок и результатами тестирования физической подготовленности.

В результате проведенного исследования было выявлено следующее: поперечные размеры верхнего плечевого пояса не являются основополагающими и не влияют на результат, так же, как и длина верхней и нижней конечности, длина тела и окружность грудной клетки. Была выявлена умеренная обратная корреляционная зависимость между спортивным результатом и массой тела спортсменок ($r = -0,405$), это означает, что спортсменки с относительно меньшим весом показывают более высокий спортивный результат.

Список литературы

1. Дерябина М.А. Коррекция техники прыжка с шестом с использованием упражнений на батуте у девушек на этапе начальной специализации: учеб.-метод. Пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. 86 с.
2. Оганджанов А.Л., Мосин И.В., Муллина О.Ю. Обследование соревновательной деятельности в прыжке с шестом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 2. С. 106-114.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

МЕСТО ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ - КОМПЛЕКСНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Денисов Д.А.

доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»
«Южно-Российский государственный политехнический университет
(НПИ) имени М.И. Платова», г. Новочеркасск

Аннотация: в статье представлено описание интегральной подготовки как компонента тренировочного процесса спортсменов - комплексных единоборцев. Цель исследования – роль и место интегральной подготовки в развитии физических качеств спортсменов – комплексных единоборцев, обучающихся в техническом вузе. Выборочную совокупность составили спортсмены – комплексных единоборцев в количестве десяти человек в возрасте от 18 до 20 лет, обучающихся в вузе.

Основным выводом, проведенного исследования, является то, что интегральная подготовка спортсменов – комплексных единоборцев в возрасте 18-20 лет, обучающихся в техническом вузе, включает в себя макроциклы тренировочного процесса предсоревновательного и соревновательного периодов, направленные на выявление «слабых» специфических физических качеств спортсменов - комплексных единоборцев и их коррекцию приемами ударной и борцовской техник.

Ключевые слова: интегральная подготовка, борцы, тренировочный процесс, физическая подготовка, греко-римская борьба, студенческая молодежь, комплексные (смешанные) единоборства.

THE PLACE OF INTEGRAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES - COMPLEX MARTIAL ARTISTS IN A TECHNICAL UNIVERSITY

Denisov D. A.

South-Russian State Polytechnic University, Novocherkassk

Abstract: the article describes integral training as a component of the training process of athletes - complex martial artists. The purpose of the study is the role and place of integral training in the development of physical qualities of athletes – complex martial artists studying at a technical university. The sample was made up of athletes – complex martial artists in the number of ten people aged 18 to 20 years studying at the university.

The main conclusion of the study is that the integral training of athletes – complex martial artists aged 18-20 years, studying at a technical university, includes macrocycles of the training process of the pre-competitive and competitive periods, aimed at identifying «weak» specific physical qualities of athletes - complex martial artists and their correction by shock and wrestling techniques.

Keywords: Integral training, wrestlers, training process, physical training, Greco-Roman wrestling, student youth, complex (mixed) martial arts.

На сегодняшний день перед образовательными учреждениями высшего образования стоят ключевые государственные задачи по развитию

студенческого спорта, подготовку профессиональных спортсменов, повышению качества реализации учебно-тренировочного процесса спортсменов, создание и функционирование эффективной и качественной системы физической подготовки спортсменов 18-20 лет различных видов спорта, в том числе комплексных единоборств на базе высших учебных заведений.

На наш взгляд, в спортивной подготовке спортсменов - комплексных единоборцев необходимо сделать упор на формировании достаточной базы ударных и борцовских техник, развитию тактического мышления по ведению поединка на основе использования принципа интегральности.

В теории и методике физического воспитания рядом авторов рассматриваются методические, содержательные и организационные аспекты интегральной подготовки спортсменов-борцов; вводится само понятие «интегральная подготовка». Так, Кривенцов А., Нестеровский Д.И., Смирнов Ю. в своих работах отмечают управление интегральной подготовкой в качестве одной из ключевых в системе спортивной подготовки спортсменов - борцов [2, 3].

Отметим, что «интегральная подготовка» является сложным по объему содержания понятием, состоящим из двух видовых понятий «интегральное» и «подготовка». В научной литературе понятие интегральная подготовка трактуется, с одной стороны, как педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел всесторонне реализовывать все разделы тренировки в своей соревновательной деятельности, а с другой стороны, основным педагогическим средством приобретения и совершенствования мастерства [1].

В работах Д.И. Нестеровского встречается более емкое по содержанию определение понятия «интегральная подготовка» и означает многоуровневую систему тренировочных заданий возрастающих по степени сложности и направленности для реализации потенциала физической подготовленности спортсменов в период соревновательной деятельности [3].

Среди основных задач интегральной подготовки спортсменов - комплексных единоборцев в тренировочном процессе педагоги-теоретики и тренера-практики выделяют, во-первых, совершенствование технико-тактической подготовленности спортсмена-борца на основе сочетания двух техник: ударной и борцовской, используемых в комплексных единоборствах; во-вторых, развитие и совершенствование личностных качеств и психической устойчивости спортсменов в период сильных нагрузок предсоревновательного и соревновательного периодов; в – третьих, диагностика и анализ слабых и сильных специфических сторон подготовленности спортсменов, проявляющихся в поединке в период соревнований и их комплексное усовершенствование.

Отметим, что процесс спортивной подготовки спортсменов –

комплексных единоборцев в возрастном периоде от 18 до 20 лет должен учитывать сформировавшуюся техническую базу ведения поединка, нервно-мышечный аппарат и физиологические особенности спортсмена. В этот период необходимо в системе учебно-тренировочных занятий в учебное время создать педагогические условия для максимального раскрытия и спортивного совершенствования «базы» спортсмена - борцов.

Главная задача педагога-тренера в системе интегральной подготовке спортсменов - комплексных единоборцев в техническом вузе сформировать физические качества участника к началу соревновательного периода, где они достигнут наивысших показателей в период главного поединка с целью получения наивысших спортивных наград.

В зависимости от длительности соревновательного сезона, спортсмен должен непрерывно развивать и укреплять не только физические качества необходимые для конкретного вида борьбы, но и владеть навыками смежных комплексных единоборств.

Для решения этой задачи тренер внедряет в тренировочный процесс интегральную подготовку, включающую в себя набор специфических приемов, техник и средств физической подготовки спортсмена в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Построение программы интегральной подготовки спортсменов - борцов учитывает следующие методико-организационные принципы, а именно:

- соответствие структуры выбранных физических упражнений (приемов) физиологическим процессам, опорно-двигательному аппарату спортсмена;
- небольшой количественный состав тренирующей группы до восьми человек, что позволяет выявить индивидуальный стиль ведения поединка, обнаружить «коронные» технико-тактические действия спортсмена;
- организация годичного цикла учебно-тренировочного процесса борцов направлена на развитие тех мышечных групп, которые преимущественно задействованы в выполнении основных технических приемов спортивных единоборств, но не достаточно сформированных для правильного выполнения ударной и бойцовской техник;
- использование упражнений общей физической подготовки в тренировочном процессе как превентивных мер физического и психического истощения организма.

Анализ научных работ по интегральной подготовке спортсменов-борцов в начальный предсоревновательный период показал, что на данном этапе тренер должен уделить больше внимание поддержанию общей физической подготовки спортсмена, выявлению несформированных специфических навыков, необходимых для ведения боя.

Макроцикл подготовки спортсмена-борца к главным соревнованиям обычно длится от двух до четырех недель, включает в себя технико-

тактическую подготовку, ориентированную на потенциального противника, определенные тренировочные схватки на разные дистанции, атакующие и ударные действия. Правильно подобранные нагрузки по объему, характеру и интенсивности целесообразно проводить за восемь дней до первого дня соревнований, что позволяет спортсменам выйти на качественно новый уровень физической подготовленности [4].

На подводящем этапе предсоревновательного периода задачи тренера направлены на саму организацию тренировочной процесса спортсменов – комплексных единоборцев, где акцент делается на расчете объема нагрузки общей физической подготовки спортсмена, и делается упор на специальные упражнения, способствующие физической подготовки спортсмена к поединку [5].

Одной из эффективных педагогических форм организации части учебно-тренировочного занятия борцов предсоревновательного периода выступает круговая форма, позволяющая одновременно использовать серию упражнений, чередующиеся с отдыхом, длительность которой составляет от пяти до восьми минут, что придает тренировочному процессу интегральный характер процессу совершенствования специальную функциональную подготовку борцов.

В заключении отметим, что интегральная подготовка спортсменов - борцов комплексных единоборцев сочетает в себе поэтапное применение психологических, педагогических и тренировочных средств, в результате которых спортсмены способны продемонстрировать максимальную спортивную подготовленность в процессе соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка спортсменов – борцов в возрасте 18-20 лет в техническом вузе включает в себя макроциклы тренировочного процесса предсоревновательного и соревновательного периодов, направленные на выявление и коррекцию «слабых» специфических физических качеств борцов приемами ударной и борцовской техник.

Список литературы:

1. Акопян А.О., Панков В.А., Ким А.Ю. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности. // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 2.С. 21-23.
2. Кривенцов А., Смирнов Ю. Интегральная подготовленность спортсмена как предмет системного исследования // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. Т. 1.С. 230-231.
3. Нестеровский Д.И. Интегральная подготовка баскетболисток в учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1992. 24 с.
4. Никуличев В.А. Взаимосвязь тренировочных нагрузок с основными показателями соревновательной деятельности борцов высших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук; ВНИИФК. М., 1987. 25 с.
5. Фоменко А.А. Интегральная подготовка борцов-тяжеловесов греко-римского стиля. // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения:

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ УДАЛЁННОГО РЕЖИМА

Дыжин С.Е.

к. филос. н., доцент кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО «СОИРО», Саратов

Ермоленкова Г.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО «СОИРО», Саратов

Осьминина Е.Ю.

старший методист кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО «СОИРО», Саратов

Преображенская Е.В.

к. п. н., доцент, доцент кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО «СОИРО», Саратов

Аннотация: В статье раскрываются актуальные проблемы по выявлению эффективных средств поддержки одарённых детей в области физического развития в условиях ограничительных мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции. Эффективность подобранных мер анализируется на примере серии физкультурно-соревновательных мероприятий образовательных организаций г. Энгельса Саратовской области проведенных в удалённом режиме.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, дистанционные технологии, двигательные способности, физическая одарённость.

ORGANIZATION OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES IN THE CONDITIONS OF THE REMOTE MODE

Dyzhin S.E., Ermolenkova G.V., Osminina E.U., Preobrazhenskaya E.V.
Saratov Regional Institute of Education Development, Saratov

Abstract: The article reveals actual problems in identifying effective means of supporting gifted children in the field of physical development under restrictive measures to prevent the spread of coronavirus infection, based on a model of a series of events using competitive activities in educational organizations of the Engels city of the Saratov region.

Keywords: competitive activity, remote technologies, motor abilities, physical talent.

Новому поколению российских граждан предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах

жизнедеятельности [3]. Одним из таких вызовов стала, возникшая в 2020 году, угроза распространения коронавирусной инфекции, в связи с чем, образовательный процесс был перенесен в удалённый режим [4].

В тоже время, Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ ориентирует систему образования и детско-юношеского спорта на то, что к 1 января 2023 года более 75% детей должны заниматься физической культурой и спортом систематически [3]. Для достижения поставленных результатов, необходима преемственность на всех ступенях образования, обеспечивающая единство физкультурно-спортивного пространства.

Введение ограничительных мер требует пересмотра имеющихся механизмов организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа и выявления наиболее эффективных практик дистанционного обучения, корректив всего образовательного процесса [1]. Это значительно повышает актуальность и значимость умений учителя взаимодействовать с ребенком, используя мобильные технологии и Интернет-ресурсы [2].

Пристальное внимание педагоги уделяют организации соревновательной деятельности обучающихся. Мониторинг проблем в этой области, проведенный кафедрой физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «СОИРО», позволил выявить два приоритетных вопроса, которые задают педагоги. Первый, как мотивировать детей к соревновательной деятельности. Второй, как обеспечить их безопасность. Рассмотрим более детально решение данных вопросов на примере дошкольных организаций Энгельсского муниципального района (далее – ЭМР) Саратовской области.

Следует отметить, что в ЭМР «Общественным центром методической поддержки педагогов по работе с одарёнными детьми в области физическое развитие» на базе МАДОУ «Детский сад №8» создана и успешно функционирует более 7 лет партнёрская сеть, которая обеспечивает условия для обмена передовым опытом, повышения уровня педагогического мастерства, проведения соревнований и т.д.

С 2020 г. проводятся соревнования «Рекордный прыжок» в дистанционном режиме. Участникам необходимо прислать видео выполнения прыжка ребёнком с фиксацией результата.

При разработке положения о соревнованиях, было создано видео «Модель выполнения прыжка для соревнований», которое разместили в социальной сети «ВКонтакте» в профессиональном сообществе «Инструкторы по физической культуре города Энгельса». Это помогло педагогам снять видео, избежав многих ошибок при выполнении прыжка, чтобы у членов жюри не было сомнений в результате.

Для регистрации участников разрабатывается веб-форма, куда педагоги вносят фамилию и имя участника, прикрепляют ссылку на видео прыжка, записывают результат прыжка в сантиметрах. Данная веб-форма заполняется на каждого участника.

К членам судейской бригады предъявляются более высокие требования. Они должны видеть не только детали техники выполнения прыжка, но и владеть информационно-коммуникационными технологиями.

В соревнованиях «Рекордный прыжок» приняло участие 182 воспитанника из 45 детских садов, что составляет 74% от всех дошкольных образовательных организаций города Энгельса. Выявлено 7 рекордсменов: это 2 девочки прыжок составил 143см, 5 мальчиков прыгнули больше 150см, один из них прыгнул 165см!

Награждение участников дипломами происходило дистанционно. В каждое учреждение, ответственные за проведение соревнований публиковали фотографии награждаемых на официальной странице образовательной организации социальной сети «ВКонтакте» и на сайте детского сада.

С февраля 2021 года в Энгельсском муниципальном районе проходят дошкольные соревнования «В хоккей играют настоящие мужчины». В данной мероприятии участвует команда мальчиков, состоящая из 8 человек. Воспитанники выполняют по очереди броски шайбы клюшкой по воротам, с расстояния (5 метров). Каждый участник делает только одну попытку. Выполнение бросков снимают на видео без остановки камеры единым роликом. Запрещено монтировать видео: вырезать, делать вставки и т.п.

Технология организации данных соревнований заочно-дистанционная и, во многом, совпадает с описанными выше соревнованиями.

Во время сбора заявок проверялись ссылки, и если было необходимо, то проводилась индивидуальная консультация по правильному заполнению веб-формы регистрации. Таким образом, все, кто прислал заявки, смогли участвовать в соревнованиях.

Таблица 1

Оценка результатов

№ п/п	Критерии оценки	Место или участие
1	8 точно заброшенных шайб	1 место
2	7 точно заброшенных шайб	2 место
3	6 точно заброшенных шайб	3 место
4	5 и менее заброшенных шайб	участие

В соответствии критериями (табл. 1) была оценена результативность команд из 34 детских садов. Все участники награждены дипломами. В роликах виден эмоциональный подъём участников и радость забитой шайбе.

В апреле 2021 года Энгельсский центр поддержки педагогов с одарёнными детьми в области физического развития проводил

соревнования для дошкольников «Космостарты» в честь 60-летия первого полёта человека в космос.

Для раскрытия двигательных способностей воспитанников и творческого потенциала педагогов были созданы 3 номинации, которые проводились дистанционно.

«Звёздная эстафета» выполнение 4 обязательных эстафет в режиме онлайн с использованием платформы Skype. Члены жюри наблюдали за выполнением эстафет дистанционно. За наличие грубых ошибок предусмотрена система штрафов. Фиксировалось время выполнения эстафет.

Для подготовки и организации соревнований в режиме онлайн проводилось два дистанционных семинара для педагогов, готовивших команды и для судейской бригады.

Подали заявки 17 команд. Все смогли создать подключение по скайпу, так как это было основным условием участия. При подведении итогов были распределены места по рейтингу. Все команды были награждены дипломами.

Представляет интерес номинация «Космический десант», в которой педагоги 25 дошкольных образовательных учреждений подготовили с детьми ритмическую гимнастику под музыку (по типу зарядки). По условиям положения о соревнованиях, необходимо было прислать видео. Победители и призёры показали интересный подбор упражнений выполненный воспитанниками под музыку, с оригинальными костюмами. Была выявлена проблема качественного подбора музыкального произведения, которую можно решить путём взаимосвязи инструктора по физической культуре и музыкального руководителя образовательной организации.

Многим участникам показалась простой, на первый взгляд, номинация «Созвездие». Было необходимо выполнить гимнастическую пирамиду, и представить только фотографию. Двадцать команд представили свои работы. Победители и призёры выполняли сложные гимнастические элементы с чёткой фиксацией фигуры. Педагоги очень творчески подошли к своей работе.

Участвуя в мероприятии «Космостарты» педагоги повышали свои профессиональные компетенции по владению информационно коммуникационными технологиями. Научились использовать платформу скайп, создавать работающие ссылки, использовать веб-форы.

Проведение соревнований в данном формате, дало возможность расширить количество дошкольных образовательных учреждений, в том числе отдалённых сельских детских садов, помогло выявить творческий потенциал и педагогический опыт инструкторов по физической культуре, способствовал реализации творческих и физических возможностей воспитанников.

Список литературы

1. Ермоленкова Г.В. Взаимодействие в социальных сетях Интернета как средство повышения педагогического мастерства учителя / Г.В. Ермоленкова // Проблемы высшего образования и современные тенденции социогуманитарного знания (VIII Арсентьевские чтения). Сборник материалов Всероссийской научной конференции с международным участием. 2020. С. 226–232.
2. Ермоленкова Г.В. Специфика и особенности организации конкурсных мероприятий с использованием интернет-ресурсов / Г.В. Ермоленкова, С.Е. Дыжин, Б.В. Беглов // Цифровое образование: новая реальность: материалы Всерос. науч. конф. с международным участием (Чебоксары, 16 нояб. 2020 г.) / редкол.: Н.А. Чернова [и др.] Чебоксары: ИД «Среда», 2020. С. 96-100.
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные образовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

СТРАНА КОНТИНЕНТ – СВОЙ СПОРТИВНЫЙ БРЕНД: К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПЕРИОД ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЛОКАДЫ

Ильин А.Б.

к.пед.н., ст. научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины,
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Аннотация: В работе предпринимается попытка провести анализ развития спорта в условиях экономической блокады, предложить и обосновать комплекс мер по сохранению и развития спорта в Российской Федерации, импортозамещения и поддержания на высоком техническом уровне спортивного инвентаря и оборудования.

Ключевые слова: Спорт, блокада, меры развития, календарь соревнований, меры поддержки и развития.

COUNTRY CONTINENT – ITS OWN SPORTS BRAND: ON THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS DURING THE ECONOMIC BLOCKADE

Ilyin A.B.

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

Abstract: The paper attempts to analyze the development of sports in the conditions of the economic blockade, to propose and justify a set of measures for the preservation and development of sports in the Russian Federation, import substitution and maintenance of sports equipment and equipment at a high technical level.

Keywords: Sport, blockade, development measures, competition calendar, support and development measures.

Введение. Современный спорт, создававшийся величайшими гуманистами и энтузиастами, для объединения народов, к величайшему сожалению превратился сначала в бизнес, а теперь в средство и инструмент международной политики, в которой различные санкции применяются для подавления неугодных.

Международный Олимпийский комитет активно призывает отстранять Российских спортсменов от всех международных соревнований. В условиях экономической блокады страны многие международные федерации по видам спорта по агитации Себастьяна Коу уничтожавшие российскую легкую атлетику с 2015 года, теперь пытаются разрушить Российский спорт в целом.

Задачами настоящей работы являлись: анализ потенциальных вариантов развития спорта в Российской Федерации, разработка конкретных мер по сохранению и развитию спорта в условиях экономической и политической блокады.

Методами исследования были анализ официальных, разрешенных средств массовой информации.

Организация исследования. Исследование проводилось в период активизации антироссийских санкций в области спорта.

Результаты исследования и обсуждение

Анализ средств массовой информации, построенный в свою очередь на результатах опроса ведущих спортивных специалистов (тренеры, эксперты, администраторы высшего уровня), позволил выделить три варианта развития в стране спорта вообще, и студенческого в частности.

1) Вариант первый - полный упадок и разрушение

Российский спорт, в целом и студенческий в частности, вследствие глобальной экономической и политической блокады оказался в изоляции. Остались немногочисленные виды спорта, в которых наших спортсменов допускают на соревнования, и то под нейтральным флагом.

Санкции в отношении отечественного спорта могут затянуться на долгие годы, комплекс мер по сохранению спорта, в условиях блокады, до сих пор, однозначно не определен. Более того, данное положение даже не выносилось на официальное обсуждение всех вовлеченных в спортивную подготовку специалистов.

Заслуженный тренер СССР по фигурному катанию Татьяна Анатольевна Тарасова считает, что нашему спорту в условиях изоляции

грозит разрушение: «Внутренний спорт без международных стартов не будет развиваться. Если изоляция будет продолжаться, это приведет к глобальному упадку. Остается только верить, что все это продлится, не так долго» [1].

Самое страшное, если в это будут верить, и на основании этого действовать спортивные чиновники и люди, принимающие решения в спорте. Необходимо срочно и уже сейчас готовиться к худшему. Если восстановят права отечественных спортсменов, это прекрасно. Но если не восстановят, у страны должна быть готова своя система внутренних и внешних соревнований. Если не заниматься перестройкой отечественного спорта прямо сейчас, то опасения Т.А.Тарасовой оправдаются очень быстро.

Международные федерации по видам спорта начали отстранять россиян от турниров. Немногие воздерживались от санкций в первое время. Некоторые федерации, например, Международная федерация гимнастики (FIG) сначала разрешила командам и спортсменам из России выступать в нейтральном статусе, но позже официально отстранила наших спортсменов от турниров.

Отстранила наших спортсменов и Международная федерация плавания (FINA), а это самый большой вид по комплекту разыгрываемых медалей после легкой атлетики.

На заседании исполнительного комитета FISU принято решение отложить право Екатеринбурга на проведение Всемирной Универсиады 2023 года [2].

Глава Олимпийского комитета России Станислав Алексеевич Поздняков отмечает: «Есть олимпийская хартия и есть многократно озвученная ранее позиция руководства МОК о том, что спортсмены - сердце олимпийского движения, а их права превыше всего, в том числе любой политической тенденциозности. ... решение коллег из Международного олимпийского комитета, противоречит как регламентирующим документам МОК и хартии в первую очередь, так и духу олимпийского движения, которое призвано объединять, а не разделять, особенно в том случае, когда речь идет о спортсменах и равноправии участников олимпийского движения» [3].

Олимпийская хартия уже нарушена, что и от кого еще ждать?

2) Вариант второй - замена спорта высших достижений на массовый спорт

Полная переориентация на массовый спорт. Снятие с баланса госкомпаний всех профессиональных клубов, и перенаправление освободившихся средств на строительство физкультурно-оздоровительных комплексов, и финансирование детских секций.

Денежные средства, освободившиеся от зарплат и стипендий потенциальных чемпионов, направить на приобретение массового

спортивного инвентаря и всевозможную стимуляцию занятий всех возрастов самыми разными видами спорта.

Опасность данного варианта заключается в том, что это также потенциально приведет к разрушению спорта, студенческого в первую очередь. Сначала разъедутся ведущие спортсмены. Из страны уехали 5 бывших вице-премьеров [4].

Кто помешает уехать спортсменам высшей квалификации, которые могут зарабатывать в зарубежных клубах по схеме спортивного гражданства? Каждая федерация по виду спорта может привести примеры уехавших спортсменов.

Правительство США уже объявило, что приняты меры к переманиванию из России в США высококвалифицированных математиков, инженеров, программистов и других специалистов, для ослабления России. Тоже самое, и очень быстро сделают и со спортсменами.

На захваченные Российские миллиарды можно попытаться переманить огромное количество спортсменов, ведущие мировые университеты будут предоставлять бесплатные места для квалифицированных спортсменов-студентов на наши же средства.

Кроме того без развития собственного спорта, квалифицированных спортсменов очень быстро перестанут приезжать учиться в институты физической культуры, и кафедры физического воспитания иностранные студенты, рынок образования сократится, уменьшив экономическую базу страны.

Проблемы возникнут очень быстро и с инвентарем и оборудованием, и с квалификацией тренеров в студенческом спорте, вследствие, закрытости тренерских школ, невозможности обмениваться опытом, и в передовом медико-биологическом обеспечении [5].

3) Вариант третий - спорт под собственным брендом – от упадка и застоя к развитию!

От всех соревновательных брендов находящихся в руках «недружественных» стран, наших спортсменов, с высокой степенью вероятности, отстранят. Пока не поздно – надо развивать свои соревновательные бренды! Прецеденты уже есть. В частности в шахматах заслуженный мастер спорта С.А.Карякин после отстранения от всех турниров под эгидой международной федерации, предлагает создать новую международную федерацию альтернативную ФИДЕ. В 1993-м это уже делал Г.К.Каспаров [6].

Российская Федерация – это страна континент и должна развивать свои турниры. Смысловая основа нового календаря лежит в территориальном положении страны в Евразии, следовательно, надо создавать, развивать и проводить Чемпионаты Евразии по видам спорта.

Ключевым компонентом является именно Чемпионаты Евразии.

Проводятся Чемпионаты Европы, а Евразия в разы больше по территории Европы, почему не проводить Чемпионаты Евразии по видам спорта? Более того можно проводить и Евразийские Олимпийские Игры, и Евразийские универсиады.

В качестве образца для подражания, можно брать лучшие Мировые примеры - Маккабаду – Еврейские Олимпийские Игры (проведено 20 игр), в которой принимает участие 10.000 спортсменов из 80 стран Мира [7].

К первоочередным мерам можно отнести создание календаря Евразийских соревнований – Евразийские Олимпийские Игры, Чемпионаты Евразии по видам спорта, Евразийские универсиады.

Да, вероятно, сначала будут смеяться, и игнорировать, в соревнованиях не будут принимать участие ведущие атлеты, в том числе студенты. Наличие календаря и премиального фонда может изменить отношение к участию.

Примо Небиоло (4-й Президент Международной ассоциации федераций легкой атлетики), предлагал слиток золота – 1 кг за победу на международных соревнованиях. Кто мешает стране добывающей золото давать слитки за победу на наших соревнованиях, или другим образом привлекать интерес к участию в спортивных мероприятиях спортсменов, например, предоставлять бюджетные места в Российских университетах, за победы на Евразийской Универсиаде?

И даже если не будет высочайших достижений, и премиального фонда, кто мешает проводить праздники спорта, каким была Всемирная универсиада в СССР, который тоже находился под экономическими санкциями?

Срочного решения ожидает проблема импортозамещения в спорте. Для импортозамещения и поддержания на высоком техническом уровне спортивного инвентаря необходимо создать в ведущем отраслевом спортивном университете – центр прототипирования спортивно-технических изобретений. Для того, чтобы любой действующий спортсмен студент, мог сделать образец своего изобретения. В РГУФКСМиТ разработана программа центра прототипирования, паспорт технического оснащения, подготовлен штатный состав и помещение – дело за реакцией спортивных администраторов.

Список литературы

1. https://www.championat.com/other/article-4639943-rossijskij-sport-zhdyot-globalnyj-upadok-i-tragicheskoe-budushee-posle-dolgih-let-izolyacii.html?utm_source=copypaste.
2. https://yandex.ru/sport/story/FISU_otlozhila_pravo_Ekaterinburga_naprovodeniye_letnej_Universiady-2023/
3. <https://www.championat.com/other/article-4645105-rossiyu-otstranili-pochti-oto-vseh-mezhdunarodnyh-turnirov-v-kakih-vidah-sporta-rossiyanam-esche-mozhno->

vystupat.html?utm_source=copypaste

4. <https://stolica-s.su/archives/335860>.

5. https://www.championat.com/other/article-4639943-rossijskij-sport-zhdyot-globalnyj-upadok-i-tragicheskoe-budushee-posle-dolgih-let-izolyacii.html?utm_source=copypaste

6. https://www.championat.com/other/article-4644609-shahmatist-sergej-karyakin-hochet-pojti-po-puti-garri-kasparova-on-zayavil-o-zhelanii-sozdat-alternativu-fide.html?utm_source=copypaste

7. <https://stmegi.com/opinions/posts/48492/evreyskie-olimpiyskie-igry/>

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

Караченков С.Н.

магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению влияния занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников. Установлено, что использование специально подобранной системы упражнений общей физической подготовки в рамках школьных занятий по физической культуре способствует совершенствованию физических качеств школьников.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, физические качества, физическое воспитание, школьники.

GENERAL PHYSICAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SCHOOLCHILDREN

Karachenkov S.N.

Saratov state University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the influence of general physical training on the development of physical qualities of schoolchildren. It is established that the use of a specially selected system of exercises of general physical training in the framework of school classes in physical culture contributes to the improvement of the physical qualities of schoolchildren.

Keywords: general physical training, physical qualities, physical education, schoolchildren.

К 10-11 годам – времени перехода в IV класс – способность детей к овладению простыми движениями и сложными двигательными действиями (обучаемость) достигает высокого уровня, хотя не такого, как у взрослых.

Это объясняется быстрым развитием в предшествующие годы (7-10 лет) всех отделов коры головного мозга и периферической нервной системы и столь же быстрым созреванием двигательного и зрительного анализаторов. Кроме того, это сопряжено с развитием быстроты, силы, скоростной и силовой выносливости.

С 12-13 лет в связи с нейро-эндокринной перестройкой в организме, обусловленной половым созреванием, у большинства школьников, особенно у недостаточно активно занимающихся физическими упражнениями, временно ухудшается координация движений и возникает несоответствие между приростом мышечной силы и массы тела.

Способ достижения гармонии человека – систематическая практика физических упражнений регулярные занятия физической культурой, рационально входящие в режим работы, учебы и отдыха, не только способствуют здоровью, но и значительно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни и в процессе работы, являются физическими упражнениями. Они могут быть только движениями, специально подобранными для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов организма [1, 2].

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие основных физических качеств спортсмена, его функциональных возможностей. Общая физическая подготовка является фундаментом для дальнейшего спортивного мастерства и имеет значение на всех этапах тренировки. Общая физическая подготовка имеет большое число разнообразных упражнений из различных видов спорта [3, 4, 5].

Цель исследования – исследование влияния занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников.

Одной из главных задач ОФП является повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности спортсмена. Для выполнения главных задач ОФП является развитие всех физических качеств.

ОФП представляет собой достижение необходимого уровня развития физических качеств. Этот процесс невозможен без овладения различными двигательными действиями. ОФП составляет основу для физического воспитания.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой предполагается, что влияние специально подобранной системы упражнений общей физической подготовки, послужит совершенствованию физических качеств школьников.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Провести анализ учебно-методической литературы по интересующей нас теме.

2. Выявить влияние занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами исследования.

1. Аналитический обзор литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольное тестирование.

4. Математическая обработка данных.

5. Сравнительный анализ полученных данных.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 26 города Балаково Саратовской области, в эксперименте приняли участие ученики 6 «А» и 6 «Б» класса. Условно мы назовем 6 «А» класс экспериментальной группой которые дополнительно во внеурочное время занимались дополнительными занятиями по общей физической подготовке (ОФП), а 6 «Б» класс занимался дополнительно в секции волейбол эту группу мы назвали контрольная. В классе было по 20 человек.

Исследование проводилось с декабря 2021 по февраль 2022 г. в три этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике физической культуры, применения в системе подготовки спортсменов. Проведен анализ методик, имеющихся в научно-методической литературе.

На втором этапе исследования было создано две группы: экспериментальная и контрольная, которые занимались каждая по своей методике.

На третьем этапе после эксперимента были проведены повторные тесты в экспериментальной и контрольной группах. После чего результаты подверглись математической обработке.

Эксперимент основывался на дополнительных занятиях во внеурочное время общей физической подготовкой в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась во внеурочное время в секции по волейболу.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

1. Бег 60 м (с).

2. Бег 200 м (с).

3. Бег 500 м (мин).

4. Метание малого мяча 150 гр (м).

5. Прыжок в длину с места длина (см).

6. Прыжки на скакалке 1 минуту (кол-во раз).

Дополнительные занятия по общей физической подготовке проходили 2 раза в неделю: вторник, четверг. Методика тренировочного

процесса расписана на двухнедельный микроцикл с повторениями.

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий. В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группа по результатам тестирования значительно не отличались по уровню физической подготовленности.

В результате проведенного эксперимента результаты физической подготовленности в экспериментальной группе значительно повысились по многим показателям по сравнению с контрольной. Значительное повышение показали результаты в тестах метание малого мяча, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке, что свидетельствует о повышении таких физических качеств как сила и координация.

В результате проведения эксперимента результаты тестов в экспериментальной группе изменились.

Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитии таких физических качеств, как сила, взрывная сила, выносливость, координация.

В процессе систематических занятий физической культурой происходит постепенная адаптация организма к нагрузкам, связанным с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением его потенциальных возможностей.

В ходе работы результаты эксперимента показали положительное влияние занятий общей физической культурой на физические качества школьников. Показатели основных тестов в ходе эксперимента увеличились и в экспериментальной и в контрольной группах, но наибольших изменений претерпела первая. Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитии физических качеств и, следовательно, об эффективности внедренной методики.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Внимание в развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2020. С. 518-524.
2. Павленкович С.С., Токаева Л.К. Показатели статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в динамике 3 лет обучения // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 130-135.
3. Павленкович С.С. Мониторинг показателей физической и функциональной подготовленности подростков в процессе занятий волейболом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2019. № 2. С. 162-168.
4. Царева Н.М. Влияние тренировочного процесса на формирование физических качеств у детей, занимающихся лыжным спортом // Гуманизация

образовательного пространства. Сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов, 2020. С. 135-141.

5. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2019. С. 199-203.

СПЕЦИФИКАЦИЯ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗОК В ГОРНОМ БЕГЕ

Кириянова Л.А.

к.пед.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,

Морозова Н.И.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,

Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация: В статье представлена динамика распределения общего объема тренировочной нагрузки в годичном макроцикле спортсменов горного бега. Цель исследования – проанализировать распределение тренировочных нагрузок спортсменов горного бега в годичном макроцикле тренировочного процесса. В ходе исследования был проведен анализ распределения тренировочной нагрузки посредством подготовки и показаны различия в соотношении применяемых средств в течение годичного макроцикла спортсменов горного бега. Были выявлены корреляционные взаимосвязи между эргометрическими и функциональными показателями. Обнаружена прямая зависимость: между количеством шагов, пройденных при преодолении подъема, и временем преодоления подъема (0,685), длиной шага и скоростью преодоления подъема (0,554), временем преодоления подъема и частотой сердечных сокращений (563). Между частотой сердечных сокращений и скоростью преодоления подъема обнаружена обратная взаимосвязь (-578).

Ключевые слова: спортсмены горного бега, распределение нагрузок.

SPECIFICATION AND LOAD DISTRIBUTION IN MOUNTAIN RUN

Kiryanova L.A., Morozova N.I.

North-Western Institute of Management, St. Petersburg

Abstract: The article presents the dynamics of the distribution of the total volume of the training load in the annual macrocycle of mountain running athletes. The purpose of the study is to analyze the distribution of training loads among mountain runners in the annual macrocycle of the training process. In the course of the study, an analysis of the distribution of the training load through training was carried out and the differences in the ratio of the means used during the annual macrocycle of mountain running athletes were shown. Correlation relationships between ergometric and functional indicators were revealed. A direct correlation was found: between the number of steps taken while climbing and climbing time (0.685), step length and climbing speed (0.554), climbing time and heart rate (563). An inverse relationship was found between heart rate and hill climbing speed (-578).

Keywords: athletes of mountain running, load distribution.

Противоречие между постоянно возрастающими требованиями к мобилизации функциональных резервов спортсменов горного бега в условиях изменения программ соревнований и расширения соревновательной практики и ресурсами физического потенциала спортсменов [3]. В настоящее время в связи с модернизацией требований соревновательной деятельности изменились взгляды специалистов на распределение физических нагрузок спортсменов горного бега в годичном макроцикле [1, 5]. В связи с чем недостаточность, а в некоторых вопросах и разноречивый характер рекомендаций, определяют актуальность избранной темы исследования [6, 7].

Цель исследования – проанализировать распределение тренировочных нагрузок спортсменов горного бега в годичном макроцикле тренировочного процесса.

Задачи исследования:

- проанализировать объемы распределения тренировочных нагрузок в годичном макроцикле спортсменов горного бега на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- изучить структуру распределения тренировочных нагрузок в годичном макроцикле спортсменов горного бега на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Исследование проводилось в период на базе Специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва по легкой атлетике им. В.И. Алексеева (г. Санкт-Петербург). Фрактальный анализ тренировочных нагрузок проводился на основе исследования эффективности преодоления подъемов спортсменами горного бега и включал оценку эргометрических характеристик (времени, затраченного на преодоление подъема; длины шага; количества беговых шагов; скорости передвижения) и функциональных показателей – частоты пульса, артериального давления, показателя качества реакции и среднего динамического давления [2, 4].

Для оценки эффективности преодоления подъемов был выбран подъём, длина которого составила 100 метров, угол 30°, с перепадом высот между стартом и финишем – 50 м. Тестирование проводилось в подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах годичного макроцикла. При проведении исследований температура воздуха составляла 20-22° С.

В итоге фрактального анализа выделено 8 точек роста, распределенных в двух кластерах роста спортивной формы.

В таблице 1 представлена динамика общего объема тренировочной нагрузки в подъём в годичном макроцикле спортсменов горного бега на этапе начальной подготовки, тренировочного этапа первого и второго года обучения, тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Данные таблицы свидетельствуют, что у спортсменов горного бега

наибольший объем тренировочной нагрузки приходится на начало (апрель) и конец подготовительного периода (июнь-июль). С самого начала подготовительного периода спортсменов горного бега фиксируются максимальные объемы физической нагрузки, в большей степени низкой интенсивности. Второй пик концентрации объемов физической нагрузки приходится на период втягивания: сентябрь-октябрь, в зависимости от сроков проведения основных стартов сезона.

Таблица 1

Динамика общего объема тренировочной нагрузки в годичном макроцикле спортсменов горного бега

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Объём нагрузки	40	48	52	54	61	68	72	48	-	40	40	42

В соревновательном периоде объем физической нагрузки снижается практически на 40 %. Соответственно, в этот период увеличивается интенсивность горных нагрузок.

Динамика эргометрических и функциональных показателей горно-беговой подготовленности на разных этапах годичного цикла тренировки представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Эргометрические и функциональные показатели горно-беговой подготовленности на разных этапах годичного цикла тренировки

Показатель	Этапы		
	Подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный
Скорость бега, м/с	2,5±0,20	2,7±0,18	3,0±0,15
Количество беговых шагов	60,8±1,3	61,5±1,6	58,5±1,4
Длина шага, см	184,9±3,3	190,5±5,4	199,5±4,8
Время преодоления подъема, с	42,1±0,4	40,6±0,6	36,4±0,8
Систолическое давление, мм рт.ст.	42,9±2,5	46,7±2,7	48,7±2,3
Реактивность, усл.ед.	0,48±0,04	0,64±0,04	0,87±0,04
Изменение сист. давления, мм рт.ст.	24,6±2,9	15,8±1,6	12,9±1,7
Анаэробно-аэробная производительность, ккал/мин	78,6±5,4	82,6±6,9	88,4±7,8

У спортсменов горного бега в ходе исследования было выявлено достоверное снижение времени преодоления подъема. В динамике наблюдений данный показатель в среднем сократился на 5,8 с, что

свидетельствует о повышении функциональных возможностей организма спортсменов в соревновательном периоде.

Также наблюдалось уменьшение количества и увеличение длины шагов при подъеме. В соревновательном периоде среднее количество шагов при преодолении подъема составило $58,5 \pm 1,6$ шагов, в сравнение с подготовительным периодом сокращение составило 11 %. Длина шага в среднем увеличилась на $18,6 \pm 1,2$ см или на 15,4 % ($p < 0,05$).

В динамике наблюдений отмечалось увеличение скорости преодоления подъёма. От подготовительного к соревновательному периоду скорость увеличилась на $0,45 \pm 0,04$ м/с. Прирост составил 12,8 % ($p < 0,05$).

Функциональное состояние организма спортсменов горного бега также характеризовалось существенными изменениями.

Показатель реактивности достоверно повысился от 0,48 до 0,87 усл. ед. ($p < 0,05$), что свидетельствовало об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов горного бега.

Разница между показателями систолического давления после нагрузки и в покое достоверно снизилась, что отражало способность сердечно-сосудистой системы поддерживать стабильное артериальное давление.

Показатель пульсового давления на этапах тренировочного цикла имел тенденцию к увеличению, а частоты сердечных сокращений до и после преодоления подъема – к снижению. Выявленные изменения свидетельствуют о развитии эффекта экономизации функций со стороны системы кровообращения в ответ на физическую нагрузку.

Показатель анаэробно-аэробной мощности спортсменов горного бега в процессе соревновательного периода также достоверно увеличился. В динамике наблюдений прирост составил 16,8 % ($p < 0,05$).

Были выявлены корреляционные взаимосвязи между эргометрическими и функциональными показателями. Обнаружена прямая зависимость: между количеством шагов, проделанных при преодолении подъема, и временем преодоления подъема (0,685), длиной шага и скоростью преодоления подъема (0,554), временем преодоления подъема и частотой сердечных сокращений (563). Между частотой сердечных сокращений и скоростью преодоления подъема обнаружена обратная взаимосвязь (-578).

Таким образом, эргометрические показатели спортсменов горного бега на разных этапах подготовки существенно различались. В соревновательном периоде преодоление подъема характеризовалось достоверным увеличением скорости передвижения, средней длины бегового шага и существенным снижением времени преодоления подъема, а также количества беговых шагов в сравнении с предсоревновательным периодом.

Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы в

соревновательном периоде характеризовались достоверным повышением показателя качества реакции и нормализацией среднего динамического давления, что свидетельствовало об улучшении функционального состояния системы кровообращения спортсменов горного бега.

В практике тренировочного процесса для оценки уровня подготовленности спортсменов горного бега в преодолении подъемов целесообразно использование методики повышения анаэробно-аэробной производительности. В тренировке спортсменов горного бега необходимо уделять внимание таким показателям, как частота беговых шагов в процессе преодоления подъема и длина шага. Корреляционный анализ позволяет утверждать, что со снижением частоты беговых шагов и увеличением длины бегового шага сокращается время преодоления подъема.

Список литературы

1. Колесников Н.В. Использование бега в программе по физической культуре студентов / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, А.В. Масленников // Легкая атлетика (кафедра теории и методики легкой атлетики – 85 лет): сб. научно-методических трудов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. СПб., 2019. С. 232-236.
2. 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 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.
3. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76-77.
4. Понимасов О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 106-110.
5. Понимасов О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 127-130.
6. Понимасов О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 186-189.
7. Рябчук В. В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В. В. Рябчук, О. Е. Понимасов, К.А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2017. № 4 (60). С. 82-84.

ИЗМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОТМЕНЫ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Китаева Н. В.

старший преподаватель кафедры теории и методики
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга,
Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, г. Москва

Аннотация: с целью определения изменения двигательной активности студентов после перехода от дистанционного формата занятий к обучению на территории вуза проводилось анкетирование. Результаты опроса показали, что у большинства обучающихся уровень двигательной активности значительно повысился, а состояние своей физической формы большинство студентов считают хорошим или удовлетворительным. Наибольший интерес для изучения представляют дисциплины, предъявляющие высокие требования к уровню физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, физическое воспитание, дистанционное обучение, студенты

CHANGES IN THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS AFTER THE CANCELLATION OF DISTANCE LEARNING AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Kitaeva N. V.

Russian State University of Physical Education, Sport,
Youth and Tourism, Moscow

Abstract: in order to determine the changes in the motor activity of students after the transition from the distance form of classes to full-time education, a questionnaire survey was conducted. The results of the study showed that the majority of respondents have significantly increased the level of motor activity, and the greatest interest to study the disciplines that place high demands on the level of physical activity of students. Most students consider their physical condition as good or acceptable.

Keywords: motor activity, physical education, students, distance education.

В связи с пандемией COVID-19 большинство высших учебных заведений перешли на дистанционную форму обучения в период 2020-2021 гг. Занятия проводились с использованием различных систем электронного обучения, а также платформ для проведения видеоконференций [2]. Актуальным направлением усовершенствования учебного процесса стал поиск методов более четкой и систематизированной организации самостоятельной работы студентов [1].

В рамках освоения дисциплин направления подготовки «Физическая культура» специалистами рекомендовалось увеличить интенсивность

самостоятельной работы студентов с помощью внедрения в учебный процесс творческих проектов, в которых предусматривалось составление и выполнение разнообразных комплексов физических упражнений [6].

Несмотря на достоинства дистанционного обучения, специалистами отмечались определенные проблемы, которые состояли в сложности организации учебного процесса, ограничениях в общении студентов с преподавателями, объективном оценивании выполнения различных нормативов, необходимости усовершенствования существующих рабочих программ. Физическая активность студентов во время дистанционного обучения заметно снизилась, поскольку в данной форме организации занятий повышается вероятность недобросовестного выполнения заданий, а самостоятельно заниматься различными видами двигательной деятельности оказались готовы далеко не все обучающиеся [4, 7]. Отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов после периода самоизоляции также была подтверждена снижением показателей выполнения ими контрольных упражнений [3]. Вопрос о сохранении здоровья студентов, их двигательной активности, уровне физической подготовленности и поддержании осанки во время самоизоляции выделялся как один из наиболее важных [5].

С целью определения изменения уровня двигательной активности студентов после отмены дистанционной формы обучения, на кафедре теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) в апреле 2022 г. было проведено анкетирование студентов 2 и 3 курсов, обучающихся по направлению «Физическая культура».

В процессе освоения студентами таких дисциплин, как теория и методика избранного вида спорта, спортивно-педагогическое совершенствование, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание, баскетбол и др. в дистанционной форме, на занятиях, помимо изучения теоретических основ видов спорта, предлагалось самостоятельное выполнение специальных физических упражнений и контрольных нормативов. Несмотря на это, большинство студентов отметили, что уровень их физической активности значительно повысился после возвращения к обучению на территории вуза.

Из диаграммы, приведенной на рисунке 1, видно, что 59 % опрошенных считают, что уровень их физической активности значительно повысился при переходе к обучению на территории вуза, 18 % отметили незначительное повышение, а у 23 % студентов уровень активности остался на прежнем уровне.

Согласно результатам опроса, по ряду изучаемых дисциплин в настоящее время предъявляются довольно высокие требования к уровню физической подготовленности студентов, однако они же отмечаются, как наиболее интересные для освоения. К таким дисциплинам большинство

опрошенных отнесли теорию и методику избранного вида спорта, плавание, гребной спорт, легкую атлетику и гандбол.

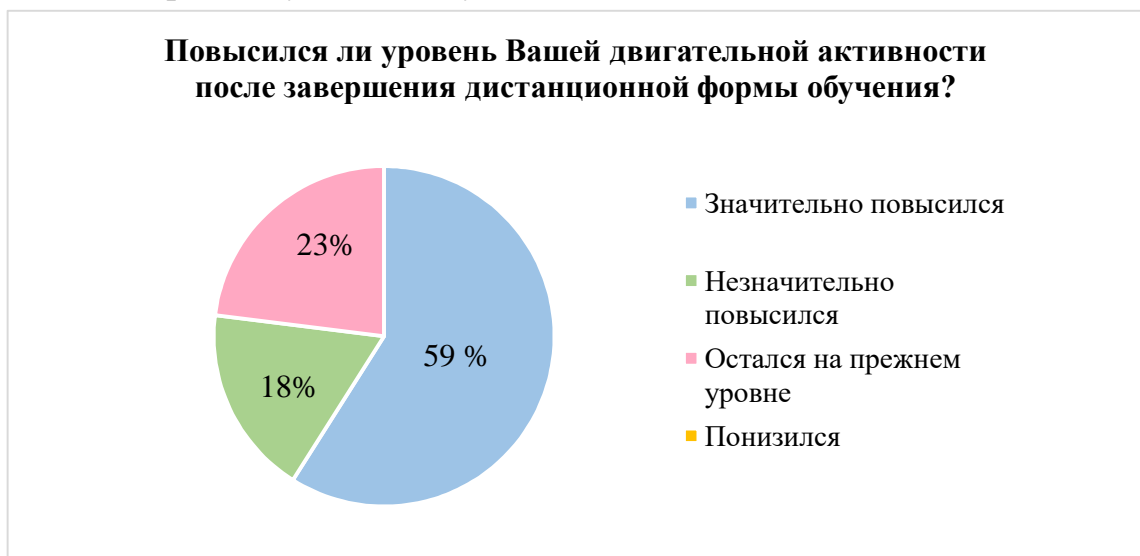


Рисунок 1 – Диаграмма ответов на вопрос об уровне двигательной активности

Количество времени, уделяемого студентами занятиям физическими упражнениями, также увеличилось после возвращения к обучению на территории вуза: 33 % опрошенных стали заниматься физическими упражнениями по 1-2 часа в день, 30 % – более 3 часов, 28 % – по 2-3 часа ежедневно. Лишь 9 % студентов уделяют активной двигательной деятельности менее 1 часа в день.



Рисунок 2 – Диаграмма ответов на вопрос о состоянии физической формы

Как видно из диаграммы, представленной на рисунке 2, уровень

своей физической подготовленности в настоящее время 56 % опрошенных считают хорошим, 37 % оценили его как удовлетворительный, и только 7 % студентов ответили, что находятся в отличной физической форме. Данные результаты говорят о том, что необходимо продолжать поиск путей повышения эффективности организации и проведения практических учебных занятий в рамках освоения теории и методики обучения видам спорта и элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Список литературы

1. Жгун Е.В. Формирование алгоритма самостоятельной работы студентов - членов сборных команд по фигурному катанию на коньках на основе дистанционного обучения / Е. В. Жгун, Л. В. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. № 2. С. 23-25.
2. Мамонова О.В. Процесс физического воспитания в вузе с использованием информатизации и цифровизации / О. В. Мамонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5(183). С. 258-261.
3. Маркова О.А. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана в условиях дистанционного обучения / О. А. Маркова, Т.И. Величко, О.С. Цыганенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 164-168.
4. Медведкова Н.И. Физическая культура в жизни студентов во время дистанционного обучения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф., г. Саратов, 14-15 мая 2021 г. Саратов : Саратовский источник, 2021. С. 268-272.
5. Строголева Л.А. Использование средств физической культуры в условиях дистанционного обучения студентов / Л. А. Строголева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф., Саратов, 14–15 мая 2021 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. С. 405-410.
6. Усачев Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин "Физическая культура и спорт" в условиях пандемии / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 414-422.
7. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 5-3. С. 190-193.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Колосова Т.И., Трифанов Е.Ю., Кониболоцкая Е.И.

доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры,
Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск

Аннотация: Введение. Все большее влияние новой информации требует от студентов повышенного уровня работоспособности, а соответственно в настоящее

время, находясь в состоянии гиподинамии характерен высокий уровень утомления студентов, что в свою очередь требует использование средств восстановления для улучшения физической работоспособности. Методология. В статье представлены определения понятиям утомление и восстановление в процессе занятий физической культурой и спортом, объективные показатели величины нагрузки и средства борьбы с утомлением. Заключение. Установлено, что главный критерий положительной динамики восстановительных процессов - готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы.

Ключевые слова: студенты, утомление, восстановление, физическая нагрузка, реабилитация.

USING RECOVERY TOOLS TO IMPROVE STUDENTS' PHYSICAL PERFORMANCE

Trifanov E. Y. Kolosova T. I. Konibolotskaya E. I.
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Abstract. Introduction. The increasing influence of new information requires students to have an increased level of performance, and, accordingly, at present, being in a state of physical inactivity, a high level of student fatigue is characteristic, which in turn requires the use of recovery tools to improve physical performance. Methodology. The article presents the definitions of the concepts of fatigue and recovery in the process of physical culture and sports, objective indicators of the magnitude of the load and means of combating fatigue. Conclusion. It has been established that the main criterion for the positive dynamics of recovery processes is readiness for repeated activity, and the most objective indicator of the restoration of working capacity is the maximum amount of repeated work.

Keywords: students, fatigue, recovery, physical activity, rehabilitation.

В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение.

Характерной чертой современного спорта являются значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму спортсмена. Нередко тренировочные занятия проводятся, к сожалению, на фоне хронического утомления. Частые физические перегрузки приводят к перенапряжению локомоторного аппарата и к различным предпатологическим и патологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям (особенностям) спортсмена.

В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства - рациональное построение тренировки, массаж,

фармакологические средства, аутогенная тренировка, кислородные коктейли и др.

Не менее важное значение при решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок, их эффективности имеет и грамотный самоконтроль, который позволяет занимающимся оперативно и регулярно контролировать текущее функциональное состояние. Он включает определение объективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и оценку субъективных ощущений. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является ЧСС. Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 с, а через 1 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины. Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции [3].

Утомление - это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности [2,5].

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию [1,4].

Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.

Известный русский физиолог И.М. Сеченов рядом опытов доказал, что для более эффективной борьбы с утомлением (то есть для восстановления работоспособности) необходимо предоставлять покой утомленному органу, вовлекая в работу мышцы, принимавшие в ней относительно малое участие.

Важным средством борьбы с утомлением, средством восстановления работоспособности является самомассаж. Не всегда в быту и в спорте можно воспользоваться услугами квалифицированного массажиста.

Поэтому каждый спортсмен, освоив основные приемы массажа, может делать его сам себе. Конечно, самомассаж не может заменить работу массажиста. Но польза его в определенных условиях несомненна.

При выполнении самомассажа необходимо помнить, что все движения должны совершаться по ходу лимфатических сосудов. Узлы массировать нельзя, массируемые мышцы должны быть расслаблены в определенном, наиболее удобном положении. Тело должно быть чистым.

Самомассаж может быть локальным и общим. Продолжительность самомассажа 5-20 мин. в зависимости от целевой установки. Последовательность массажа отдельных частей тела таков: волосистая часть головы, шея, спина, поясница, ноги, грудь, живот, руки.

Баня (сауна) является хорошим средством борьбы с утомлением, восстановления работоспособности, сгонки веса, профилактики простудных заболеваний.

Под влиянием сауны происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, увеличивается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной кислоты и др.), снижается мышечный тонус. Сауна способствует улучшению функций кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов.

От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к ослаблению возбуждательного процесса и торможению в определенных зонах коры больших полушарий. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности не только умственной, но и физической, ухудшается общее самочувствие. Понижение мышечного тонуса ухудшает осанку.

Рационально подобранный режим рабочего дня, отдых, физкультурно-спортивные занятия существенно помогут в снятии утомления и профилактике невротических и психологических заболеваний.

Рационально сочетать нагрузки и отдых необходимо для того, чтобы сохранить и развить активность восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества (витамины). Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов - готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы. С особой тщательностью необходимо учитывать нюансы восстановительных процессов при организации занятий физическими упражнениями и планировании тренировочных нагрузок. Повторные нагрузки целесообразно выполнять в фазе повышенной

работоспособности. Слишком длинные интервалы отдыха снижают эффективность тренировочного процесса.

Список литературы

1. Заходякина К. Ю., Шатов Д. В., Багдасарьян А. С., Степанов В. А., Бородин А. В. Восстановление физической работоспособности человека посредством применения синергетичных физических средств // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 6 (172).
2. Ильченко Н.В. Применение физических средств восстановления для повышения работоспособности студентов-спортсменов // Вестник спортивной науки. 2008. № 2.
3. Мостовая Т.Н., Букреева Ю.А., Козлов Ф.Ф. Методические приёмы восстановления работоспособности средствами физической культуры // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17).
4. Мостовая Т.Н., Ильина С.А. Средства восстановления физической работоспособности // Наука-2020. 2017. № 1 (12).
5. Рыжов А.С. Восстановление организма после занятий физическими упражнениями // Наука-2020. 2017. № 2 (13).

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ КАДРОВОГО РЕСУРСА И РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Пельменев В. К.

доктор педагогических наук, профессор

Коробко Ю.А.

аспирант, преподаватель

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
г. Калининград

Аннотация: В данной статье представлены эффективные пути взаимодействия спортивной федерации и студенческих спортивных организаций, обозначены причины и условия их внедрения, на примере развития и управленческой модели развития тенниса в Калининградской области. На основе анализа исторического опыта предложены условия, обеспечивающие эффективное развитие кадрового ресурса в конкретном виде спорта.

Ключевые слова: Теннис, спортивный менеджмент, спортивная федерация, студенческий спорт.

THE ROLE OF UNIVERSITY SPORTS IN HUMAN RESOURCE AND THE DEVELOPMENT OF TENNIS IN KALININGRAD REGION

Pelmenev V.K., Korobko Ju.A.

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract: This article reveals the effective development of tennis in the Kaliningrad

region and student sports clubs, reasons identified and conditions are described for example of the formation of tennis on the territory of the Kaliningrad region. Based on the analysis of historical experience, conditions are proposed that ensure the human resource for effective of development this sports.

Key words: tennis, sports management, sports federation, student sports.

Для формирования наиболее эффективной модели развития тенниса в Калининградской области, мы проанализировали исторические этапы становления тенниса в регионе, выявили закономерности, обозначили положительные и отрицательные стороны на всех этапах, определили показатели уровня развития вида спорта. [1,3]

В течение всего периода существования Калининградской области ведущим фактором эффективного развития тенниса и его успешного состояния являлось наличие единой организационной структуры. [2,4,10] В настоящее время, согласно федеральному закону "О физической культуре и спорте", такой единственно-возможной организацией является аккредитованная спортивная федерация. Состояние и проблематика действующей федерации по теннису в регионе была также проанализирована. В настоящее время это региональная физкультурно-спортивная общественная организация "Калининградская областная федерация тенниса". [8]

При разборе компонентов эффективной модели развития тенниса в регионах, на примере Калининградской области, одну из ведущих позиций занимает кадровый состав, уровень его квалификации и, соответственно, процесс подготовки специалистов. [5, 6] Причины нехватки грамотных специалистов в сфере физической культуры и спорта по направлению спортивного менеджмента в стране можно условно обозначить, как отсутствие желания продолжать развиваться в сфере физической культуры и спорта после окончания обучения в спортивной школе и по завершению спортивной карьеры, как следствие – низкий уровень развития специальности "спортивный менеджмент" в нашей стране, так и отсутствие мотивации продолжать деятельность в данной сфере по завершению процесса обучения .

При взаимодействии со студентами в процессе деятельности спортивной федерации по теннису в Калининградской области на пике ее развития в последнее десятилетие (2018-2020 гг.) при проведении соревнований, привлечении судей и волонтеров, организаторов мероприятий, а так же при взаимодействии со структурными единицами федерации - родительский комитет, судейская коллегия, тренерский совет - отмечалась неготовность к выполнению своих обязанностей, связанная как со стороны отсутствия необходимых компетенций, так и личным нежеланием качественного выполнения своих функций. Привлечение же будущих молодых специалистов к выполнению деятельности было обеспечено только лишь возможностью материальных вознаграждений и

получением "зачета" по соответствующим дисциплинам. [9]

При проведении анкетирования студентов и молодых специалистов в сфере физической культуры и спорта по направлению теннис, а также бывших теннисистов, обучающихся не по данной специальности в Калининградской области было выявлено единогласное мнение, что в процессе обучения на первой и второй ступенях высшего образования не хватает информации о возможных площадках развития своих компетенций по профилю теннис, то есть отсутствие приглашений к взаимодействию с федерацией и спортивными школами, отсутствие поощрений и мотивационных действий со стороны как федерации, так и университетов, и отмечена недостаточная привлекательность с точки зрения дальнейших перспектив.

Путь активного внедрения тенниса в студенческий спорт для нас очевиден, а с учетом особенностей нашего региона - является одной из ведущих возможностей развития данного вида спорта в Калининграде и области. Данный пункт был включен в программу развития тенниса в регионе, которую региональная физкультурно-спортивная общественная организация "Калининградская областная федерация тенниса" представляла на аккредитацию, утвержден Министерством спорта Калининградской области, однако принят к реализации не был.

В эффективную модель деятельности, способствующей развитию тенниса в эксклавном регионе России - Калининградской области, которую мы получим по завершению нашего исследования, будут включены рекомендации по налаживанию взаимодействий всех ступеней и возможных организаций, обеспечивающих развитие вида спорта в области - спортивные школы, частные теннисные клубы, спортивная федерация, студенческий спортивный союз, различные спортивные клубы и организации студенческих инициатив, иные общественные организации, заинтересованные в развитии массового спорта и тенниса. [7] Также необходимо включить программы по повышению квалификаций специалистов и их перепрофилирование по виду спорта, обучение судей по теннису, различные мастер-классы, курсы для действующих тренеров и будущих специалистов, организованные также на основе сотрудничества и партнерского взаимодействия университетов и спортивной федерации. [5]

Активное взаимодействие действующего руководства спортивных федераций и различных спортивных студенческих структур позволит вывести подготовку управленческих кадров в сфере физической культуры качественно на новый уровень, повысит заинтересованность студентов - будущих специалистов в развитии своей карьеры и построения своего бизнеса, в том числе, в сфере физической культуры и спорта и обеспечит дальнейшее привлечение к работе в данной сфере на постоянной основе.

Также грамотно-организованное взаимодействие позволит интегрировать университетскую науку в социально-экономический сектор

страны, может обеспечить привлекательность работы в России для ведущих ученых и молодых перспективных исследователей в сфере физической культуры и спорта, тенниса, в частности, и, самое главное, увеличит кадровый потенциал и обеспечит специалистами приоритетное направление социальной сферы, позволит использовать опыт Калининградской области [10], для развития тенниса и студенческого спорта в других субъектах Российской Федерации, согласно программе Министерства науки и высшего образования "Приоритет - 2030". [11]

Список литературы

1. Борисова О.В., Причуда Ю.П. Теннис как вид спортивно-коммерческой деятельности / *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2011. С. 20-25.
2. Глинчикова Л.А. Развитие физической культуры в системе образования в Восточной Пруссии и Калининградской области: Дис. к.п.н, Калининград, 2006. – 205 с.
3. Гребенюк О.С. Философия регионального образования // *Общее и профессиональное образование в условиях СЭЗ: Материалы международной конференции / Калининградский ун-т. - Калининград, 1995. С. 7-10.*
4. Губин А.Б., Строкин В.Н. Очерки истории Кенигсберга. - Калининград: Кн. изд-во, 1991. 190 с.
5. Кокоулина О.П., Оляшев Н.В., Звягинцев П.Н. Тенденции развития тенниса на современном этапе. / *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Выпуск 2*, 2020. С. 82-87.
6. Нечаев С.В. Теннис как социально-политический и культурный феномен в XX-XXI вв.: историография проблемы / материалы Восьмых Байкальских социально-гуманитарных чтений в 2 т. Т. 1 – Иркутск: изд-во ИГУ, 2015. С. 90-94
7. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»: Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 (с изм. и доп.).
8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ (с изм. и доп.).
9. Программа развития тенниса в Калининградской области: нормативно-правовой акт РФСОО «КОФТ», по данным Минспорта Калининградской области, 2020. 36 с.
10. Самсонова Н.В., Титова И.В. История развития и становления тенниса в Калининградской области: ООО «Аэтерна», сборник статей Международной научно-практической конференции «Инновационные проекты и программы в психологии, педагогике, и образовании», Ростов-на-Дону, 2018. С. 208-211.
11. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации // Программа «Приоритет – 2030». URL: <http://minobrnauki.gov.ru/action/priority2030> (дата обращения: 04.04.2022 г.)

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Кудрявцева Е.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация. В статье изучаются возможности развития и совершенствования двигательно-координационных способностей у студентов первого курса. Исследуются факторы образа жизни, влияющие на динамику становления этого физического качества.

Ключевые слова: координационные способности, ловкость, здоровый образ жизни, оптимальная двигательная активность.

THE INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS

Kudryavtseva E.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article examines the possibilities of developing and improving motor coordination abilities of first-year students. Lifestyle factors influencing the dynamics of the formation of this physical quality are investigated.

Keywords: coordination abilities, dexterity, healthy lifestyle, optimal motor activity.

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт», реализуемой в 1 семестре, на факультете Компьютерных наук и информационных технологий (КНиИТ) Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского (СГУ) ставятся определенные задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности...
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей... [5].

Решение таких глобальных задач начинается с развития и совершенствования основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и координации (ловкости). Координация – сложное психофизическое качество. На практических занятиях, выполняя упражнения на координацию, первокурсники испытывают определенные трудности. Развитие, формирование и совершенствование координационных способностей первокурсников – одна из первичных

проблем обучения.

Целью данной работы было изучить влияние двигательной активности на развитие координационных способностей первокурсников.

Для реализации этой цели необходимо выполнить следующие задачи: изучить научно-методическую литературу, наблюдать за развитием координационных способностей студентов на практических занятиях, проанализировать динамику двигательной активности первокурсников в школьные годы, скорректировать методику развития координационных способностей.

В первом семестре, по программе, студенты факультета КНиИТ занимаются физической культурой 72 часа, из них: 18 часов – лекции, 18 часов – практика, 36 часов – самостоятельная работа.

Основная тематика лекционного материала посвящена образу жизни первокурсников: рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для данной возрастной группы, влияние компонентов ЗОЖ на индивидуальный образ жизни, создание условий для оптимальной работоспособности и т.д.

18 часов отводиться на практические занятия. За это время можно только обозначить проблему недостаточного развития двигательных координационных способностей и поэтапно приступить к ее решению.

В самостоятельную работу первого семестра, включены: выполнение письменной отчетной работы и самостоятельные практические занятия оздоровительной физической культурой в доступном, для каждого студента, формате.

Во втором семестре первокурсники изучают Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 64 часов практики.

Точкой опоры в теоретическом исследовании координационных способностей является работа Н.А. Берштейна: «О ловкости и ее развитии» (1991), хотя проблемы развития и совершенствования этого психофизического качества волновала и других исследователей: Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (2000), и др.

«Координация... преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы» [1]

Современная жизнь стремительно ускоряется и требует от человека «быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества... связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях» [6]. Координационные способности являются фундаментом ловкости.

Изучение дисциплины «Физическая культура» базируется на

преемственности. Для её успешного освоения необходимы компетенции, сформированные в результате прохождения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов [5]

Специалисты считают, что, именно, школьный период является наиболее продуктивным в развитии этого физического качества. В средней школе «улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений», подходит к концу «формирование функциональной сенсомоторной системы» [6]. В старшей школе «происходит совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня». [6, с.132] Но для того, чтобы человек развивался, он должен просто двигаться - заниматься физической культурой, спортом, или другим видами двигательной активности.

В исследовании, в 2020–21 году, приняли участие студенты первого курса факультета КНиИт, 204 человека: 36 – девушек и 168 юношей. Средний возраст – 17 – 18 лет.

После прохождения медицинского осмотра, обучающимся, были присвоены группы здоровья: основная, подготовительная, специальная и группа временно освобожденных от практических занятий.

Для исследования использовалась анкета, разработанная на основании анализа научно-методической литературы, опроса экспертов и пилотного исследования. Нас интересовали вопросы: о состоянии здоровья школьников, распределение по медицинским группам (таблица 1); о дополнительных занятиях физической культурой, спортом, танцами (т.е. двигательная активность) в школьном возрасте (таблица 2).

Таблица 1

**Распределение школьников групп по медицинским группам
для занятий физической культурой**

№	Возраст	Основная группа (кол-во человек)	Подготовительная группа (кол-во человек)	Специальная группа (кол-во человек)	Группа, временно освобожденных от практических занятий (кол-во человек)
1	младший школьный возраст	187	9	6	2
2	средний школьный возраст	179	13	11	1
3	старший школьный возраст	168	17	16	3

Для уточнения были определены три возраста: младший возраст.

средний возраст, старший возраст.

Из приведенных в таблице 1 данных видно, что в младшем школьном возрасте детей, принадлежащих к основной группе – 91, 6 %, в средней школе их – 87,7%, а в старшей школе – 82,3%. Количество детей принадлежащих к этой группе стабильно уменьшается, и к окончанию школы их стало на 19 человек меньше.

Выяснили, что наши первокурсники, будучи младшими школьниками, дополнительно, т.е. помимо уроков физической культуры, занимались спортом или другими видами двигательной активности 47%, и не занимались 53%.

В среднем школьном возрасте: занимались спортом или другими видами двигательной активности 45%, не занимались – 55%.

В старшем школьном возрасте: занимались спортом или другими видами двигательной активности 30,5 %, не занимались – 69,5%. Хочется обратить внимание, что в этом возрасте, со слов первокурсников, уроки физической культуры, по расписанию, заменялись «более важными» для подготовки к сдаче экзаменов. Количество школьников, не занимавшихся, дополнительно спортом или другими видами двигательной активности, увеличивалось на 16,5%.

Таблица 2

**Количество школьников, занимающихся и не занимающихся
дополнительно видами двигательной активности**

№	Возраст	Занимался (кол-во человек)	Не занимался (кол-во человек)
1	младший школьный возраст	94	106
2	средний школьный возраст	90	110
3	средний школьный возраст	61	139

На практике, в школьном возрасте, недостаточно развиваются координационные способности и другие физические качества. Их двигательные умения не становятся навыками.

Эксперты (ВНИИФК, 1984) рассматривают недельную двигательную активность у школьников – 14-21 час; у студентов – 10- 14 часов [6].

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по недельной физической активности для школьного возраста – минимально 10 часов. Из них, 3 раза в неделю аэробной нагрузки, влияющей на «скелетно-мышечную систему». Для возраста от 18 до 64 лет, которому соответствует студенческий возраст, врачи ВОЗ рекомендуют минимальную недельную двигательную нагрузку различной интенсивности от 6 до 10 часов. Из них 2 раза в неделю уделять «развитию мышечной силы». [2]

Врачи и педагоги имеют разные мнения по нормам физической активности детей, подростков, студентов. Анализируя данные таблиц 1 и 2 ясно, что до нормы далеко. На протяжении всех школьных лет более 50%

детей не вырабатывает и 5 часов в неделю, что соответствует 50% от нормы. Это влияет на физическое развитие и здоровье будущих первокурсников.

Хотя «специалисты расходятся во мнении нормы двигательной активности студентов. Понятие нормы тесно связано с физической подготовленностью, индивидуальными особенностями. ..., следует стремиться не к норме, а к оптимальной, для каждого студента, двигательной активности» [3]

Общая физическая подготовка (ОФП) в университете является базовой для развития и совершенствования основных физических качеств. Средствами развития координационных способностей на занятиях использовались: различные передвижения – ходьба, бег с изменением направления движения, в быстро изменяющихся условиях – по заданию, по хлопку, по свистку. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении из различных исходных положений. Упражнения на координационной лесенке. Гимнастические упражнения на равновесие. Упражнения из арсенала физкультурно-оздоровительных систем: йоги, пилатеса, стрейчинга.

В качестве тестов для развития координационных способностей, были выбраны: упражнения на равновесие, выполняемые сначала на технику, затем на время; общеразвивающие упражнения в движении, в парах.

Вопрос формирования координационных способностей является острым для первокурсников и их преподавателей. Преподаватели кафедры выполняют свою работу, максимально используя все возможные формы и методы обучения (практические занятия, работу в научном студенческом кружке, самостоятельную работу, спортивно-массовую работу). Таким образом, решаются задачи формирования знаний, умений и навыков, и, как итог, обучающиеся овладевают необходимой компетенцией. [4, 1209]

По результатам исследования была скорректирована методика развития координационных способностей по программе дисциплины «Физическая культура» у студентов первого курса КНиИТ Саратовского университета.

Список литературы:

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. Рекомендуемые уровни физической активности для детей и подростков в возрасте 5 – 17 лет. Рекомендуемые уровни физической активности для взрослых в возрасте 18-64 лет. [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity#:~:text=По%20определению%20ВОЗ%2C%20физическая%20активность,обратно%20или%20во%20время%20работы> (Дата обращения 27.05.22)
3. Кудрявцева Е.В., Вантеева В.Л. Субъективная оценка влияния средств физической культуры на физическую работоспособность студентов // Конфликты в

современном мире: международное, государственное и межличностное измерение. Материалы V Международной научной конференции. М. Перо, 2016. С. 625-629.

4. Кудрявцева Е.В., Крикунова М.А. Адаптация инновационных технологий в профессиональной деятельности преподавателя физической культуры. Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2017. № 1. С. 1208-1214.

5. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» 2019 г. СГУ .Саратов

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорт. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Кулькова И.В.

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Терентьев В.В.

доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Булатова Л.С.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Аннотация: в статье поднимается проблема повышения технического мастерства студенческих команд по волейболу. Экспериментальным путем доказана целесообразность применения в тренировочном процессе дополнительного оборудования. Приводится описание направленности применяемых вспомогательных конструкций и приспособлений, выполняемых на них двигательных заданий для совершенствования пространственно-временных и пространственно-силовых ориентиров игроков, формирования навыка контроля за перемещением полета мяча.

Ключевые слова: студенческий волейбол, дополнительное оборудование, тренировочный процесс.

THE USE OF ADDITIONAL EQUIPMENT IN THE PROCESS OF PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS

Kulkova I.V., Terentyev V.V., Bulatova L.S.

Moscow state pedagogical University, Moscow

Abstract: the article raises the problem of improving the technical skills of student volleyball teams. The expediency of using additional equipment in the training process has been experimentally proved. The article describes the orientation of the auxiliary structures and devices used, the motor tasks performed on them to improve the spatial-temporal and spatial-force orientations of the players, the formation of the skill of controlling the movement of the ball flight.

Keywords: student volleyball, additional equipment, training process

Игровая деятельность волейболистов характеризуется относительно небольшим количеством технических действий, но выполняемых в условиях динамичной соревновательной нагрузки, когда от уровня технической подготовленности и эффективности владения основными приемами, зависит конечный результат.

Техническая подготовка квалифицированных волейболистов предполагает сопряженное использование различных физических упражнений, направленных на повышение мышечной силы, скорости реакции на перемещения противника и движение мяча, совершенствования навыков пространственно-временной и пространственно-силовой ориентации [1, 3, 4].

По мнению Тинюкова А.Б., «надежность и стабильность соревновательной деятельности, помимо прочего, обусловлены эффективностью организации тренировочного процесса, а также его оснащённостью спортивным инвентарем и дополнительным оборудованием» [2]. Но в спортивных школах и вузовских клубах мало кто на практике использует дополнительное оборудование для последовательной проработки технических приемов.

Цель исследования – проверка целесообразности и перспективности применением дополнительного спортивного оборудования в тренировочном процессе волейболистов на этапе спортивного совершенствования.

На базе Московского педагогического государственного университета, где тренируется студенческая волейбольная команда, нами был организован эксперимент, в котором участвовали квалифицированные волейболисты (I разряд и кандидаты в мастера спорта) в количестве 14 человек. На протяжении двух месяцев в содержание тренировочной программы подготовки игроков входили:

- специализированные практико-ориентированные упражнения координационной направленности;
- комплексы упражнений и игровых заданий на вспомогательных снарядах для формирования навыков экстраполяции движений;
- координационные упражнения с перемещением мяча на установленные ориентиры и т.п.

Дополнительным оборудованием для повышения точности выполнения нападающих ударов различного темпа и моделирования иных двигательных приёмов игроков, связанных с совершенствованием вариативности атакующих действий, служило универсальное приспособление в виде натяжной сетки, ранее апробированное на практике А.Б. Тинюковым и Л.Д. Назаренко [2]. Она размещается выше уровня основной сетки на 10-12 см (рис. 1). Наличие в ней отверстий

геометрической конфигурации позволяет:

- через прямоугольники (отверстия 2 и 4) отработать атаки вдоль боковых линий поля противника с учетом расстановку игроков в противоположной стороны площадки: мяч следует перемещать через прямоугольник с левой стороны сетки, если во II зоне находится более слабый противник и наоборот;
- совершенствовать нападающие действия через низкий блок соперника в линию или в стык, между крайним и центральным блокирующим, а также при сопротивлении групповым блоком соперника;
- через овальные фигуры (отверстия 1, 3, 5) отрабатывать атакующих действий мяча в зоны 1, 6 и 5 соперников, а также «полупрострельные передачи»).

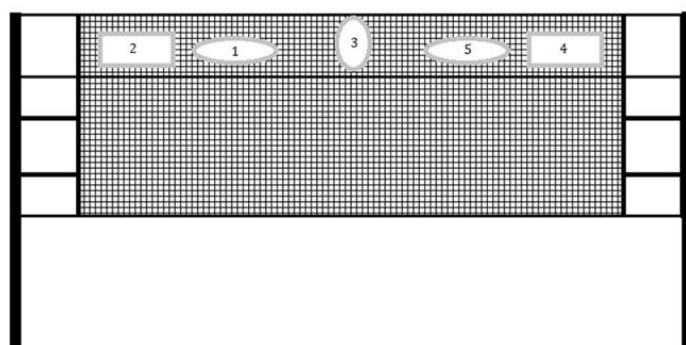


Рис. 1 Сетка с разрезами различной конфигурации

Использование на стене изображений различных мишеней позволяет развивать у волейболистов меткость при выполнении технических приёмов, периферическое зрение. Расстояние от центра мишеней до пола может варьировать в диапазоне 3-4 м (рис. 2). Диаметр основного круга мишени должен соответствовать диаметру мяча и составлять 65 - 67 см. Диаметр же кругов с цифрами от 1 до 10-12, которые можно нарисовать в любом порядке, составляет не менее 20 см.

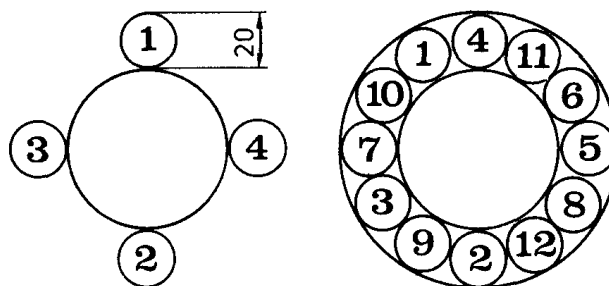


Рис. 2. Мишени на стене

В учебно-тренировочном процессе их можно рекомендовать к отработке выполнения приёмов подачи и передачи мяча, изначально стоя лицом к мишени или из стойки правым/левым боком.

В тренировочных заданиях со студентами по отработке точности передач мяча на удар мы применяли так называемые «маяки метких

передач» (переносные и подвесные кольца). Переносные кольца регулярно применялись для совершенствования меткости скоростных передач (рис. 3 а), подвесные – для совершенствования меткости навесных передач (рис. 3 б). Размерности и установка оборудования:

- переносные кольца (диаметр 80-100 см) располагаются в вертикальной плоскости на расстоянии 3,5-4,0 м от пола;
- подвесные кольца (диаметр 50-80 см) располагаются горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4, 2) или непосредственно на сетке (или тросе).

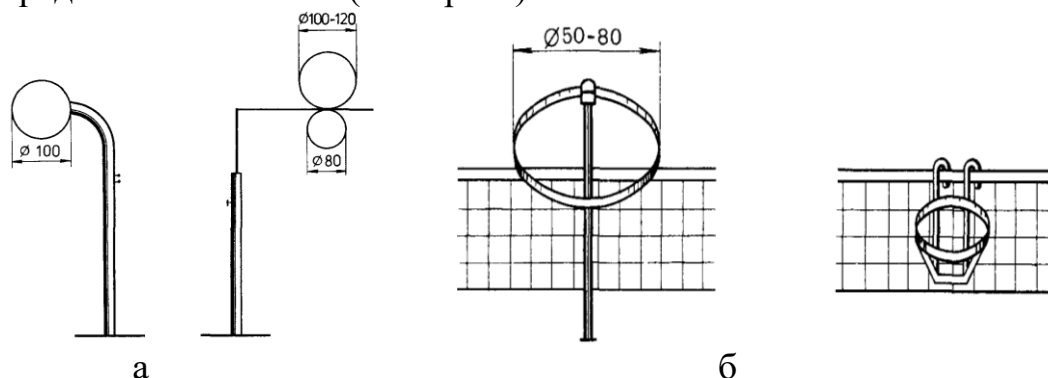


Рис. 3 Вспомогательные кольца – переносные (а) и подвесные (б)

«Опрокидывающиеся мишени» – это качающаяся платформа для тренировки нацеленного нападающего удара [2]. В учебно-тренировочных занятиях их размещение на волейбольной площадке за сеткой рекомендуется варьировать в разных зонах. Установка для игрока – выполнять нападающий удар через сетку и поразить мишень в заданной зоне. При попадании – мишень переворачивается (рис. 4).

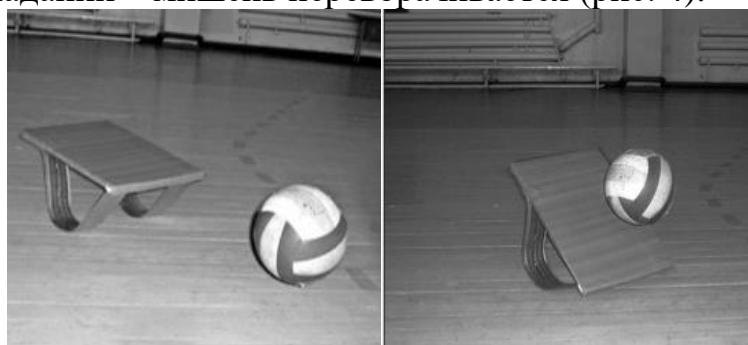


Рис. 4. Опрокидывающиеся мишени

Оценка эффективности применения рассмотренного выше дополнительного оборудования в тренировочном процессе студентов проводилась экспертным путем. Каждый участник исследования в начале и в конце эксперимента выполняли два приема, а оценку качества выполненных ими технических действий осуществляли два независимых тренера МПГУ. Она осуществлялась на основе начисления баллов за каждое искажение (ошибку) двигательной структуры техники

выполнения нападающего удара с постановкой блока и силовой подачи в прыжке в заданную зону. Один испытуемый выполнял по 5 попыток каждого технического приема. Эксперты суммировали баллы по каждому испытуемому и заданию отдельно.

Среднегрупповая оценка участников эксперимента в контрольном упражнении «нападающий удар с постановкой блока» при первичном тестировании составила $5,0 \pm 0,19$ балла. К концу исследования результаты, статистически достоверно, выросли до $8,0 \pm 0,26$ балла ($p < 0,05$). Следует отметить, применение дополнительно сетки увеличило высоту прыжка, стабилизировало технику выполнения данного приема спортсменами и качественно повысило моторные навыки нападающего.

В упражнении «силовая подача в прыжке в заданную зону» при исходных значениях в $4,7 \pm 0,23$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты выросли до $8,1 \pm 0,21$ балла ($p < 0,05$). Качественное повышение отмечалось экспертами не только в технике исполнения подачи, но и меткости ее выполнения. Но нашему мнению, это произошло за счет применения «опрокидывающихся мишеней», позволяющих отработать точность выполнения нападающего удара у любую зону.

Таким образом, широкое использование дополнительного спортивного оборудования в тренировочном процессе волейболистов на этапе спортивного подтвердило целесообразность и перспективность применения дополнительного спортивного оборудования в тренировочном процессе волейболистов на этапе спортивного совершенствования. Разнообразные конструкторские идеи, нашедшие свое отражение в различных приспособлениях, позволяют волейболистам повысить прыгучесть, совершенствовать пространственно-временные и пространственно-силовые характеристики собственных движений, а также эффективнее осуществлять контроль за движением мяча во время игры.

Список литературы

1. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография /В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошилов. М.:Спорт, 2019. 192 с.
2. Тинюков А.Б. Анализ методик технической подготовки квалифицированных волейболистов на основе применения нестандартного оборудования //А.Б. Тинюков, Л.Д. Назаренко // Актуальные вопросы студенческой науки: сб.науч.трудов. Ульяновск:УлГПУ, 2017. С.141-147.
3. Тинюков А.Б. Системный подход к развитию двигательного-координационных качеств квалифицированных волейболистов /А.Б. Тинюков, Л.Д. Назаренко //теория и практика физической культуры, 2017. № 3. С.36-39
4. Шпитальная Е.Н. Совершенствование техники подач и атакующих ударов в волейболе: учебно-методическое пособие. М.: «Саратовский университет», 2018. 21 с.

ФРАКТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ СРОКОВ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Мальцев Д.В.

к.п.н., старший преподаватель кафедры адаптологии и спортивной подготовки, Московский городской педагогический университет, г. Москва

Аннотация: В статье рассматривается вопрос раннего обучения спортивному плаванию. Цель исследования – детально изучить проблему подготовки детей к зачислению в группы начальной подготовки в спортивных школах. Перспективы раннего начала занятий спортивным плаванием изучены с применением методов разработки, идентификации и управления формированием навыков плавания детей младшего школьного возраста. Практика развития плавания как вида спорта свидетельствует, что большинство учащихся спортивных школ проходят отбор в группы начальной подготовки, предварительно пройдя подобную процедуру в возрасте 6-8 лет при зачислении в спортивно-оздоровительную группу, а также завершив период обучения в подобных группах сроком от одного до трех лет. Выявлены мобилизационные стимулы, обуславливающим отбор детей 6-8 лет в группы начального обучения плаванию. Установлена целесообразность предварительного отбора при зачислении в спортивно-оздоровительную группу для обучения спортивным способам плавания.

Ключевые слова: спортивное плавание, раннее начало занятий.

REPRODUCTION OF THE STRENGTH FUNCTIONAL OF ATHLETES OF ROWING AND SAILING ALL-AROUND

Maltsev D.V.

Moscow City Pedagogical University, Moscow

Abstract: The article deals with the issue of early training in sports swimming. The purpose of the study is to study in detail the problem of preparing children for enrollment in elementary training groups in sports schools. The prospects for the early start of sports swimming lessons have been studied using methods for developing, identifying and managing the formation of swimming skills in children of primary school age. The practice of developing swimming as a sport shows that most students of sports schools are selected for primary training groups, having previously gone through a similar procedure at the age of 6–8 years when enrolling in a sports and recreation group, and also completing the period of study in such groups for a period of one to three years. Mobilization incentives are identified that determine the selection of children aged 6-8 years in groups of primary swimming training. The expediency of preliminary selection when enrolling in a sports and recreation group for teaching sports methods of swimming has been established.

Keywords: sports swimming, early start of training.

Тенденции развития современного спорта характеризуются ранним возрастом начала учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта, в том числе спортивным плаванием [3, 5]. Системными факторами

устойчивого снижения возрастного порога освоения базовых компетенций спортивной деятельности выступают, с одной стороны, возрастание спортивной конкуренции, а также увеличение кластера большого специализированных плавательных секций и соревнований среди детей младшего возраста. Наряду с государственными спортивными школами, как учреждениями дополнительного образования, создаются и развиваются многочисленные частные организации, самостоятельно проводящие отбор и занятия по обучению плаванию детей с самого раннего возраста [2, 4].

Раннее обучение и спортивный отбор юных пловцов, в свою очередь, обусловлены возрастающей конкуренцией за привлечение юных спортсменов, с другими видами спорта, в которых минимально допустимый возраст начала занятий находится ниже восьмилетней границы.

Фрактальный анализ возрастных данных начала занятий, представленных в таблице 1, позволяет констатировать, что виды спорта на выносливость, включая плавание, занимают промежуточное положение в ранговой структуре возрастного статуса, принятого для начала практических занятий [1]. В связи с этим к моменту возможного зачисления в группы начального обучения спортивному плаванию дети могут уже заниматься другими популярными видами спорта или предстать перед выбором из множества видов спорта, оптимальный возраст начала занятий которыми, совпадает с рекомендуемым возрастом освоения азов спортивного плавания [6]. Вариантом решения этого непростого вопроса для потенциальных юных пловцов является набор детей в группы спортивно-оздоровительного плавания, зачисление в которые регламентируется внутренними правилами самих спортивных школ и других учреждений дополнительного образования, и зачастую допускается в более раннем возрасте, чем это регламентирует федеральный стандарт.

Таблица 1

Оптимальный возраст набора в группы начальной спортивной подготовки по видам спорта

Вид спорта	Оптимальный возраст, годы
Художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду	6-7
Теннис, теннис настольный, баскетбол, футбол	7-8
Акробатика, лыжный спорт, хоккей	8-9
Волейбол, единоборства, легкая атлетика, плавание, фехтование	9-10
Тяжёлая атлетика	14

Мобилизационным стимулом, обуславливающим отбор детей 6-8 лет в группы начального обучения плаванию, является востребованность со

стороны общества и родителей в освоении детьми прикладных навыков нахождения на водоёмах в летнее время года. В совокупности с ранней специализацией в спортивном плавании и соревновательной деятельностью юных спортсменов достигается синергия и синхронизация в физическом развитии и формировании необходимого потенциала в достижении спортивных результатов. Согласно данным таблицы 2 Российская федерация плавания проводит всероссийские соревнования среди детей и юношей, начиная с раннего возраста. Подобная тенденция обусловлена целесообразностью раннего выявления потенциальных кандидатов в юношеские и молодежные сборные команды России, а также необходимостью получения соревновательного опыта большим количеством занимающихся плаванием, направленным на развитие массового спорта.

Таблица 2

Соревнования, проведённые Российской федерацией плавания в детских и юношеских возрастных группах в сезоне 2020–2021

Год рождения	Название соревнования
2003-2004 юноши	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России»
2004-2006 девушки	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России»
2003 и моложе	Всероссийские соревнования Детской лиги плавания
2005-2006 юноши	Первенство России по плаванию
2007-2008 девушки	Первенство России по плаванию
2006-2007	Всероссийские соревнования «Весёлый дельфин»
2008-2009	Всероссийские соревнования «Весёлый дельфин»
2009-2010	Всероссийские соревнования «Амурские тигрята»
2011–2012	Всероссийские соревнования «Амурские тигрята»

Фактологическим подтверждением раннего начала занятий спортивным плаванием детьми раннего возраста может послужить календарный план соревнований Российской федерации плавания. Так, в спортивном сезоне 2021–2022 гг., во Всероссийских соревнованиях по плаванию «Амурские тигрята» в категории 2012–2013 г.р. могут принять участие восьмилетние пловцы, которые согласно действующему стандарту, недавно приступили к занятиям в группах начальной подготовки, а

соревновательный объем в процессе первого года занятий составляет лишь 8–12 % от общего объема часов в период годичного цикла тренировки [3]. Подобная ситуация свидетельствует о том, что данная категория детей уже прошла один-два года занятий в спортивно-оздоровительных группах начального обучения плаванию.

Согласно действующему с 2013 года в России Федеральному стандарту по спортивной подготовке по виду спорта «Плавание», минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки составляет 8 лет. Тем не менее, со многими детьми проводятся занятия с внедрением специализированных средств подготовки, свойственных виду спорта «Плавание», в спортивно-оздоровительных группах в более раннем возрасте.

Практика развития плавания как вида спорта свидетельствует, что большинство учащихся спортивных школ проходят отбор в группы начальной подготовки, предварительно пройдя подобную процедуру в возрасте 6–8 лет при зачислении в спортивно-оздоровительную группу, а также завершив период обучения в подобных группах сроком от одного до трех лет.

Развивая данную тенденцию, разработка комплекса рекомендаций для набора детей в спортивно-оздоровительные группы начального обучения спортивным способам плавания, а также качественный мониторинг физического развития в процессе обучения начальным навыкам плавания могли бы существенно улучшить процессы и качество тренировочного процесса при последующем отборе в группы начальной спортивной подготовки. Очевидно, что в столь раннем возрасте 6–8 лет возникает вероятность попадания ребенка в мало перспективную категорию, а также переход из категории в категорию, который может быть обусловлен такими факторами, как генетические и физические данные, мотивация к занятиям плаванием и прочие.

Одним из вариантов улучшения последующего отбора в группы начальной подготовки может стать более широкая градация уровня подготовленности детей за счет увеличения количества тестируемых показателей, прежде всего за счет увеличения тестирования таких показателей, как координация и гибкость с последующим добавлением в батарею тестов силовых упражнений. Также следует обращать внимание на динамику развития показателей в период нахождения ребенка в спортивно-оздоровительных группах плавания. Прогресс либо стагнация физических качеств и технических навыков занимающегося, то есть переход из условной категории высоких способностей в категорию средних способностей или наоборот, должны учитываться как фактор при последующем отборе в группы начальной подготовки. Если при переходе из спортивно-оздоровительной группы в группу начальной подготовки занимающийся не выполнил нормативные требования для зачисления, но

при этом он показывал устойчивую положительную динамику развития и перешел из условной низшей категории в более высокую, а потом в третью, то такой ребенок вполне может быть зачислен в группу спортивной подготовки.

Исходя из современных тенденций раннего набора юных пловцов, а также сложившейся практики раннего начала соревновательной деятельности, можно сделать вывод о необходимости более детального изучения проблемы подготовки детей к зачислению в группы начальной подготовки в спортивных школах. Рекомендуются провести анализ выборочных тренировочных программ в спортивно-оздоровительных группах по плаванию, рассмотреть систему вступительных испытаний, на основе которых дети зачисляются в соответствующие группы, а также разработать систему мониторинга развития 6–8-летних спортсменов, на основе которой может быть создана усовершенствованная градация перспективности юных пловцов.

Список литературы:

1. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164-167.
2. 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 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.
3. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76-77.
4. Понимасов О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106-110.
5. Понимасов О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 127-130.
6. Рябчук В.В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В.В. Рябчук, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2017. № 4 (60). С. 82-84.

СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КАЛИНИНГРАДСКОМ РЕГИОНЕ

Матова Е.Л.

преподаватель, кандидат педагогических наук

Училище (техникум) олимпийского резерва Калининградской области

Аннотация. В статье выявлены принципиально новые воспитательные задачи, которые ставит перед спортивным образованием цифровизация. Автор обобщает

педагогический опыт подготовки спортивных педагогов. Представлена концепция создания спортивного кластера в Калининградской области.

Ключевые слова: спортивный кластер, образование, педагог физической культуры.

SPORTS EDUCATION IN THE KALININGRAD REGION

Matova E.L.

College (Technical School) of the Olympic University
of the Kaliningrad region,

Abstract. The article identifies fundamentally new educational tasks that digitalization sets for sports education. The author summarizes the pedagogical experience of training sports teachers. The concept of creating a sports cluster in the Kaliningrad region is presented.

Keywords: sports cluster, education, physical education teacher.

Проблема формирования кластера для инновационного развития отрасли физической культуры и спорта является одной из актуальных задач российского образования и науки. В Калининградской области использование кластерного подхода позволяет разработать модель единого образовательного пространства спортивной отрасли. В первую очередь, это касается объединения образовательных учреждений, осуществляющих спортивную, образовательную подготовку профессиональных кадров. Данное взаимодействие осуществляется в созданной образовательной среде, в которой локализованы объекты физкультурной и спортивной сферы, научных исследований данной отрасли, функционирующей и планируемой инфраструктуры и информационного пространства.

В исследованиях российских и зарубежных специалистов представлена высокая эффективность современных технологий при реализации кластерного подхода в развитии различных отраслей. Рассмотрим профессиональную подготовку спортивных педагогов, которая осуществляется в образовательных учреждениях. В настоящее время предъявляются высокие требования к осуществлению трудовых функций, связанных с преподаванием образовательной области "физическая культура" и формированием спортивной культуры личности. В современный набор ожидаемых образовательных результатов педагога физической культуры входят профессиональные и универсальные компетенции. Их содержание существенно трансформируется под влиянием цифровизации [1]. Цифровизация экономической сферы заметно изменяет образовательный заказ в области физической культуры и спорта, устанавливая приоритет на формировании цифровых компетенций спортивного педагога.

Цель исследования: разработать модель спортивного кластера в условиях цифровизации образования.

Задачи исследования:

1. Установить современное состояние кластерного подхода в

спортивном образовании.

2. Выявить особенности образовательного пространства Калининградского региона.

3. Разработать модель спортивного кластера в условиях цифровизации образования.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, анализ передового педагогического опыта, педагогическое прогнозирование.

По решению первой задачи исследования выявлено, что в настоящее время перед образовательными учреждениями, которые осуществляют подготовку спортивных педагогов, поставлены принципиально новые учебные, профессиональные и воспитательные задачи. Это формирование готовности к постоянным изменениям в сфере физической культуры и спорта, которые требуют модернизации традиционной системы ценностей; развитие способности критически анализировать специальную информацию о физической культуре и спорте; создание определенной границы между виртуальной и реальной средой; развитие способности дифференцировать проблемы сферы физической культуры и спорта и многие другие. В условиях цифровизации меняется логика педагогической деятельности и образовательного процесса в области спортивного образования, так как цифровые технологии обладают нетрадиционными дидактическими свойствами.

Перечислим компетенции, которыми должен обладать спортивный педагог - легкость общения с глобальной информационной сетью, свободный поиск любой информации в сети; способность одновременно включать разные каналы восприятия в работу во время учебного процесса – зрительный, слуховой и двигательный; использование информационных технологий в учебном процессе и многие другие. При этом, современные цифровые технологии создают возможности для решения образовательных и воспитательных задач, которые невозможно решить традиционными средствами обучения. Организация обучения по индивидуальному учебному плану, использование технологии виртуальной реальности, цифровых технологий в учебном процессе позволяют конструировать экранные модели движения, обеспечивая реализацию игрового метода обучения, мотивирующего освоение, закрепление и контроль учебного материала [2].

По решению второй задачи исследования отметим, что профессиональная подготовка педагогов физической культуры осуществляется в двух учебных заведениях Калининградской области - Высшей школе ФКиС БФУ им. И. Канта и Училище олимпийского резерва. Ранее так же велась подготовка в Черняховском педагогическом колледже, который в данное время находится на стадии реорганизации. Перечисленные образовательные учреждения не принадлежат одному

ведомству, что составляет трудности в организации их совместной деятельности. Однако, анализ деятельности образовательных учреждений по подготовке спортивных кадров позволяет отметить успешной их взаимодействие по обмену положительным опытом создания единого образовательного и спортивного кластера. Остановимся на достижениях каждого образовательного учреждения в подготовке спортивных педагогов. Училище олимпийского резерва Калининградской области – это единственное специализированное спортивное учреждение, которое обеспечивает подготовку педагогических кадров в области физической культуры и спорта в единстве с процессами подготовки высококвалифицированных спортсменов. Спортсмены имеют возможность сочетать обучение с высокоинтенсивной спортивной подготовкой, участвуя в соревнованиях различного уровня. Целью Училища олимпийского резерва является образовательная деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования и спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Калининградской области и Российской Федерации. В настоящее время Училище олимпийского резерва реализует программы спортивной подготовки по боксу, гребному спорту (академической гребле), дзюдо, спортивной борьбе (вольной и греко-римской), карате, легкой атлетике, плаванию, регби, самбо, скалолазанию, тяжелой атлетике и баскетболу, а также осуществляет подготовку кадров по специальности 49.02.01 Физическая культура, с присвоением выпускникам квалификации "Педагог по физической культуре". Разрабатываются учебно-методические материалы, используются инструменты для проведения скринкаста и размещения видео-материалов по тематике спортивно-педагогических дисциплин (программа FreeCam 8 и видео-хостинг YouTube). В изучении теоретических основ спортивной подготовки применяются онлайн-лекции, в учебно-тренировочном процессе внедряются современные электронные тренажеры и гаджеты. На отделении бокса в тренировочном процессе используется электронный боксерский мешок «КИКТЕСТ-100», который предназначен для определения основных скоростно-силовых характеристик ударов (силы, резкости, энергии удара и т.д.). В циклических видах спорта (плавание и др.) используются пульсометры (умные часы) от Garmin 935, которые позволяют контролировать пульс во время тренировки на суше и в воде. Приложение muscleandmotion содержит большой выбор физических упражнений, которые анатомически представлены и пофазно продемонстрированы. Видеофиксация через специальные камеры позволяет провести подробный анализ техники движения во время тренировки и использовать в дальнейшем для совершенствования двигательных действий.

В Высшей школе ФКиС (БФУ им.И. Канта) создана и реализуется

цифровая платформа, что является значительным достижением в создании единой информационной среды спортивного сообщества. В условиях организации гибридного обучения применяются: 1) система MOODLE, 2) бально-рейтинговая система, 3) технологии Zoom и Skype, 4) приложение Teams. Анализ опыта внедрения дистанционного обучения показал, что бально-рейтинговая система применяется во всех дисциплинах, является обязательной для учета результатов обучения [3]; дистанционная система применяется в 40 % учебных дисциплин программ высшего образования в БФУ им. И. Канта и 80 % дисциплин по программам среднего профессионального образования. При этом сохранилась лидирующая позиция собственной системы дистанционного обучения. В подготовке педагогов физической культуры предлагаются три основные модели для аттестации студентов по учебным дисциплинам: 1) рейтинговая оценка успеваемости, 2) сочетание рейтинговой оценки с онлайн контролем, 2) проведение экзаменов с использованием прокторинга.

Обобщая основные положительные характеристики в деятельности учреждений, составляющих спортивный кластер, отметим, им, что в условиях цифровизации основная идея изменений в организации образовательного процесса на 20 % состоит в повышении его педагогической результативности. Результатов можно добиться с помощью индивидуализации обучения, которая достигается построением индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся, использования адаптивных технологий обучения, распределённых форм образовательного процесса в образовательной сети. Выделим особенности использования цифровой дидактики в подготовке педагогов физической культуры. Основным фактором образовательного целеполагания спортивного педагога является комплекс требований, предъявляемых к нему цифровой экономикой и цифровым обществом (владение «IT-компетенциями», обеспечивающими готовность выпускника к использованию компьютерных и цифровых, скайп-технологий) [4]. Кроме этого, спортивный педагог должен научиться максимально использовать цифровые технологии для эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Это овладение компетенциями проведения он-лайн практик, мастер-классов по спортивно-педагогическим дисциплинам и работа в проектной деятельности [2,5]. И, наконец, выработать стратегию поведения на разрешение противоречий, связанных с постоянным изменением требований работодателя и изменению рынка труда, профилактика выгораемости и профессиональных деформаций.

Таким образом, средствами цифровизации в создаваемом спортивном кластере являются индивидуализация образовательного процесса, использование современных цифровых технологий и метацифровых комплексов, применимых в педагогике. Цифровизация в подготовке

педагогов физической культуры в системе среднего и высшего образования заключается в использовании трех различных групп технологий: 1) информационно-коммуникационных (ИКТ) универсального назначения (графические редакторы, Интернет-браузеры, средства организации телекоммуникации); 2) педагогических, предполагающих использование ИКТ или основанные на их использовании; 3) педагогических, обеспечивающих формирование у обучающихся необходимых профессиональных компетенций, знаний, умений и навыков. Создание спортивного образовательного кластера позволит создать модель подготовки спортивного педагога на основе преемственности подготовки на всех ее ступенях. Модель предполагает использование различных цифровых средств, включая видео-лекции, онлайн-конференции, вебинары и персональные виртуальные занятия в режиме реального времени, Интернет-домашние задания, онлайн-тестирование, видеофиксации удалённого демонстрационного экзамена и т. д. Мы предполагаем, что анализ трудностей, которые испытывают студенты при изучении теоретического материала в гибридном обучении, позволяют отметить актуальной стратегию воспитательных задач и психолого-педагогического сопровождения подготовки педагога физической культуры.

Список литературы

1. Блинов В.И., Дулинов М.В., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения. М., 2019.
2. Петров П.К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 12-14.
3. Петухова Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение студентов при работе с системой дистанционного обучения MOODLE // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 2 (45). С. 169- 171.
4. Прохорова С.Н. Использование скайп-технологий в дистанционном обучении // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2014. № 3. С. 83- 86.
5. Храмов В.В., Ширшова Е.О., Матова Е.Л. Способы представления информации о технике двигательных действий средствами когнитивной визуализации. Журнал «Человек. Спорт. Медицина». Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет). Том 19. Номер 1. 2019 г. С.99-105.

ПОВЫШЕНИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ВОЛАН У БАДМИНТОНИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Мельникова Т.И., Виноградова О.П.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация: Цель исследования – разработать комплекс специальных упражнений и методических рекомендации для повышения быстроты реакции на движущийся волан у бадминтонистов студенческого спортивного клуба. Проведён анализ специальной литературы по использованию методических подходов для развития скоростных способностей в игровых видах спорта. Педагогическое тестирование бадминтонистов студенческого спортивного клуба включало экспертную оценку действий спортсмена по пятибалльной шкале на основании видеозаписи в режиме Слоу Моушен 50Р. Результаты повторного тестирования показали достоверный прирост по показателям стабильности выполнения технических действий и улучшению скорости реакции на движущийся объект. Представлен комплекс упражнений, позволяющий повысить быстроту реакции на движущийся объект (волан) у бадминтонистов студенческого спортивного клуба.

Ключевые слова: бадминтонисты студенческого спортивного клуба, реакция на движущийся объект.

INCREASING THE SPEED OF REACTION TO A MOVING SHUTTER IN BADMINTON PLAYERS OF A STUDENT SPORTS CLUB

Melnikova T.I., Vinogradova O.P.

North-Western Institute of Management, St. Petersburg

Abstract: The purpose of the study is to develop a set of special exercises and methodological recommendations to increase the speed of reaction to a moving shuttle for badminton players of a student sports club. The analysis of special literature on the use of methodological approaches for the development of speed abilities in team sports was carried out. Pedagogical testing of badminton players of the student sports club included an expert assessment of the athlete's actions on a five-point scale based on a video recording in the Slow Motion 50R mode. The results of repeated testing showed a significant increase in terms of the stability of the performance of technical actions and the improvement in the speed of reaction to a moving object. A set of exercises is presented that allows to increase the speed of reaction to a moving object (shuttlecock) among badminton players of a student sports club.

Keywords: student sports club badminton players, reaction to a moving object.

В бадминтоне способность выполнять быстрые и точные технические действия в ответ на неожиданные атакующие действия соперника является определяющим для достижения успеха в соревновательной деятельности. Спортсмен, быстрее реагирующий на скорость, направление и траекторию полета волана, достигает игрового преимущества. Скоростные способности бадминтониста обусловлены

совокупностью функциональных свойств спортсмена, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время [1, 7].

В бадминтоне проявление скоростных способностей носит комплексный характер с преобладанием сложных двигательных реагирований, по типу реакции на движущийся объект (РДО), включающую оперативный выбор целесообразного ответного действия на удар соперника и его своевременную и эффективную реализацию в процессе соревновательного поединка [2, 4]. На этапе начальной подготовки бадминтонистов, в процессе которого проходит освоение и совершенствование основных технических приемов игры, результативность выполнения основных ударных действий во многом зависит от способности занимающихся своевременно и адекватно реагировать на встречно движущийся волан [6].

Цель исследования: разработать комплекс специальных упражнений и методических рекомендации для повышения быстроты реакции на движущийся волан у бадминтонистов студенческого спортивного клуба.

Проблема исследования заключается в недостаточной разработанности методических основ развития скоростных способностей студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза [3, 5].

В задачи исследования входила разработка комплекса специальных упражнений и методических рекомендаций для повышения уровня реакции на движущийся объект у студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза.

Для решения поставленных задач был проведён анализ специальной литературы по использованию методических подходов для развития скоростных способностей в игровых видах спорта. Педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью студентов-бадминтонистов в спортивной секции вуза проводилось на этапе начальной подготовки. Педагогическое тестирование включало экспертную оценку действий спортсмена по пятибалльной шкале на основании видеозаписи в режиме Слоу Моушен 50Р.

Педагогический анализ основных технических ошибок и соответственно низкий процент попадания волана на противоположную сторону бадминтонной площадки у обследуемых спортсменов показал, что основной причиной является поздняя реакция на волан, посланный соперником преимущественно в углы площадки. Поэтому для определения уровня реакции студентов-бадминтонистов на движущийся волан использовался метод педагогического тестирования.

Регистрировалось способность спортсмена как можно быстрее увидеть волан, посланный с темпом набрасывания 1 волан в 5 секунд с оптимальной скоростью полёта волана в неизвестном направлении. Спортсмену необходимо определить направление полёта волана и

выполнить начальное движение ногами и туловищем в точку соприкосновения ракетки и волана с задачей перебить волан через сетку в заданный сектор площадки.

Начало движения на волан определяла и оценивала экспертная комиссия в составе трех квалифицированных экспертов. Стабильность выполнения ударного действия оценивалась процентом попадания волана на противоположную сторону площадки от общего количества набрасываемых воланов.

Результат тестирования выявил низкий уровень реакции на движущийся объект. Так, из десяти обучающихся семь спортсменов показали удовлетворительный уровень реактивности, трое из них – хороший. При этом средний процент стабильности составил 30 %.

Для повышения уровня реакции на движущийся объект студентов-бадминтонистов спортивной секции вуза разработан комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций

Название упражнения	Описание упражнения	Методические рекомендации
Бег по кругу, удерживая волан на ракетке	Пронести волан на ракетке, периодически по команде меняя направление движения	Если игрок теряет волан, он должен выполнить дополнительное задание, после чего он возвращается в группу. Использовать команды: «Стоп», «Поворот»
Бег по кругу с подбиванием волана ракеткой	Подбивая волан ракеткой, периодически по команде изменять направление движения	Если игрок теряет волан, он должен выполнить дополнительное задание, после чего он возвращается в группу. Использовать команды: «Стоп», «Поворот»
Подбивание волана в команде	Игроки встают в круг. Каждый игрок имеет свой волан и по команде подбивает его. После этого игроки смещаются на одну позицию вправо и вновь стараются играть воланом.	Вся команда должна совершить полный оборот, не дав воланам коснуться земли.
Отбивание волана на месте	Игроки встают в круг. Один игрок становится в центр круга и набрасывает волан разным игрокам, которые стараются его отбить.	Спортсмену необходимо как можно быстрее отбить волан
Отбивание волана в движении	Вся группа бежит по кругу. Один игрок становится в	Спортсмену необходимо сделать рывок-ускорение и

	центр круга и набрасывает волан разным игрокам, которые стараются его отбить.	отбить волан
Перемещение в заданную точку	Спортсмен встает в выделенную область (квадрат 2 х 2 м). Тренер в определенном темпе накидывает воланы в разные точки квадрата.	Спортсмену необходимо как можно быстрее коснуться точки падения волана попеременно правой или левой ногой

Данный комплекс специальных упражнений и методических рекомендаций был внедрен в учебно-тренировочный процесс студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза. Два раза в неделю в начале основной части тренировочных занятий выполнялись поочередно 3 упражнения из комплекса (два с воланами, одно игровое) в течение 13-15 минут. По истечении пяти месяцев было проведено повторное тестирование уровня реакции на движущийся объект и стабильности ударных действий.

Результаты повторного тестирования показали достоверный прирост по рассматриваемым показателям. У всех бадминтонистов повысился уровень реакции на движущийся объект на один балл, стабильность попадания мяча на 18,8 %.

Таким образом, использование специально подобранных упражнений с воланами и ракетками позволяет повысить уровень реакции на движущийся волан у студентов-бадминтонистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции вуза. Применение в тренировочном процессе упражнений комплекса позволило повысить эмоциональный фон тренировочных занятий и улучшить результативность соревновательной деятельности за счет стабильности ударных действий спортсменов.

Список литературы

1. Головкин А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А.А. Головкин, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112-115.
2. 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.
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. Кочетков Д.И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д.И. Кочетков, О.Е. Понимасов, И.Б. Пилина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 169-172.
5. 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.

6. 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.

7. Михайлов К.К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К.К. Михайлов, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 287-290.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Никифорова Т.С.

магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта, Саратовский
национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: статья посвящена исследованию влияния психологической подготовки юных прыгунов в воду на спортивные результаты. Установлено, что грамотная психологическая подготовка позволит оптимизировать объём тренировочных нагрузок, что положительно скажется на здоровье прыгунов в воду и приросте их спортивных результатов.

Ключевые слова: прыжки в воду, психологическая подготовка, психологическое состояние спортсменов.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING JUMPERS INTO THE WATER

Nikiforova T.S.

Saratov state University, Saratov, Russia

Abstract: the article is devoted to the study of the influence of psychological training of young divers on sports results. It has been established that competent psychological training will optimize the amount of training loads, which will have a positive effect on the health of divers and the increase in their sports results.

Keywords: diving, psychological preparation, psychological state of athletes.

Прыжки в воду – это система специально подобранных физических упражнений. Отталкиваясь от расположенной над водой опоры, спортсмен в полёте выполняет определённое движение и заканчивает полёт погружением в воду. Несмотря на кажущуюся лёгкость и непринуждённость исполнения, прыжки в воду требуют значительного

напряжения мышц всего тела, особенно мышц живота, спины, пояса верхних конечностей и ног. Гармоничное развитие всех мышц и активизация функций органов дыхания и сердечно-сосудистой системы спортсменов достигаются с помощью регулярных занятий прыжками в воду в сочетании с акробатикой, гимнастикой, хореографией и упражнениями на батуте [4].

Прыжки в воду отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений. Психологическое состояние спортсмена, как и простого человека, напрямую влияет на его работоспособность, настроение, с которым выполняется работа, а, следовательно, и на результаты деятельности. Изучение психологического состояния спортсменов способствует выявлению положительных и отрицательных сторон построения тренировочного процесса. В современной литературе по прыжкам в воду и в тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется психологической подготовке, особенно в подростковом возрасте. Рост сложности соревновательных программ требует от спортсмена физической, психической и эмоциональной устойчивости. Следовательно, проблема психологической подготовки прыгунов в воду является актуальной [1].

Цель работы - исследование влияния психологической подготовки юных прыгунов в воду на спортивные результаты.

Во время занятий прыжками в воду формируются и развиваются психические процессы, которые необходимы для успешной деятельности в этом виде спорта. К ним, прежде всего, относятся восприятие времени и восприятие пространства. От них зависит не только точность выполнения движений, но и возможность овладения техникой сверх сложных прыжков. Поэтому восприятия времени и пространства выступают как важнейшие характеристики в модели прыгуна в воду, как специфическое чувство времени и чувство пространства.

Восприятия времени и пространства у прыгунов в воду нужно рассматривать как со стороны точности, так и со стороны тонкости осознания параметров движения.

Среди психических процессов, связанных с успешностью спортивной деятельности в прыжках в воду, большое значение имеет сосредоточенность внимания. Поскольку в спортивной теории и практике для изучения этого свойства внимания широко используется время сосредоточения внимания, то этот показатель также является важной характеристикой в модели прыгуна в воду.

Ещё одна временная характеристика входит в модель прыгунов в воду- время идеомоторных представлений. Необходимость изучения ее обусловлена тем, что она отражает, с одной стороны, степень сформированности прыжка, а с другой психические состояния

спортсменов, что позволяет использовать ее в целях управления подготовкой прыгунов в воду.

Режим поведения прыгуна на соревнованиях должен определяться опытным путем с участием тренера, с учетом всех индивидуальных особенностей спортсмена (характера, привычек, потребностей и т.д.). То, что хорошо для одного прыгуна, может быть непригодно для другого, и наоборот. Важно сохранить в течение всего периода соревнований боевое настроение, легкость и координацию движений. Пассивное ожидание начала выступления дает отрицательный эффект. Невольно возникающие при этом размышления о предстоящих соревнованиях лишь усиливают стартовое волнение. Непосредственно перед соревнованиями, перед исполнением очередного прыжка нельзя продолжать поучать спортсмена, необходимо дать ему возможность сосредоточиться, собраться с мыслями. Спокойное деловое обдумывание хода предстоящих соревнований приносит большую пользу.

Тренеру следует учитывать тип нервной системы юного прыгуна. Сильный, уравновешенный спортсмен может обдумывать ход предстоящих соревнований с пользой для себя, слабый же, быстро возбудимый, - только навредит себе этим. Важно подчеркнуть, что без умения концентрировать свое внимание на предстоящем прыжке («собираться») невозможно добиться высоких и стабильных результатов. В основе любого прыжка в воду лежит система закрепленных, чередующихся в определенном порядке условных рефлексов. Это значит, что при прыжке все действия спортсмена осуществляются рефлекторно, т.е. каждое предыдущее действие является условным раздражителем для последующего. Но деятельность центральной нервной системы наиболее эффективна после адекватной предварительной настройки на предстоящее исполнение. Отлично выполнить прыжок может лишь тот спортсмен, у которого нервно-мышечный аппарат на него настроен [2, 3].

Исследовательская часть проводилась в СДЮСШОР - 11 по прыжкам в воду, в плавательном бассейне МУП ФСК «Саратов». В исследовании приняло участие 6 спортсменов из этой школы (5-6 год обучения).

Для изучения психологического состояния было выбрано для всех испытуемых 2 лёгких прыжка из обязательной программы, а так же предложено занимающимся выбрать 2 самых сложных для них прыжка. Все прыжки прыгали в разных условиях: обычная тренировка; соревнования Саратовской области; соревнования, по итогам которых, спортсменов отбирали на более крупные соревнования.

Все прыжки выполнялись с одного снаряда – трамплина высотой 1 м.

1. Обычное тренировочное занятие.

Все прыжки этой серии были выполнены на высокие баллы, что говорит о хорошей физической подготовленности спортсменов и стабильном психологическом состоянии. Прыжки выполнялись легко и

непринужденно. Далее спортсмены прыгали произвольные прыжки из своей программы. Здесь уже наблюдалось волнение у спортсменов, «оттягивание» времени прыжка.

По окончании тренировки можно сделать вывод, что на обычном тренировочном занятии, выполняя простые прыжки, не происходит сильного изменения в психологическом состоянии спортсменов. Наблюдается волнение только тогда, когда спортсмен выполняет прыжки с высоким коэффициентом трудности из своей программы.

2. Соревнования Саратовской области. Дальнейший эксперимент проводился на первенстве Саратовской области по прыжкам в воду. Перед соревнованиями было проведено тестирование психологического состояния юных спортсменов при помощи цветового теста М. Люшера. В ходе проведения теста были получены результаты: Преобладающая часть испытуемых обладает повышенной тревожностью – 4 человека. У 2 человек уровень тревожности – средний. И ни один спортсмен не обладает низким уровнем тревожности.

Далее проводилось наблюдение за спортсменами на соревнованиях. В программе каждого спортсмена было 2 обязательных и 3 произвольных прыжка. На данном этапе эксперимента, все участники показали не достаточно высокую психологическую подготовку и готовность к соревновательной деятельности. Возможно, это связано с тем, что тренер не был рядом со спортсменами на протяжении соревнований. Так же, неудачное выступление на соревнованиях может быть связано со страхом присутствия зрителей. Выявленные проблемы позволили разработать экспериментальную методику психологической подготовки. Основными задачами данной методики было:

1. Избавление спортсмена от навязчивых мыслей о предыдущем неудачном опыте исполнения прыжка; 2.повышение помехоустойчивости спортсмена в тренировочном процессе и в соревновательный период.

Экспериментальная методика заключается в следующем:

1. Спортсмен должен сконцентрировать внимание на определённой точке своего тела перед исполнением прыжка ассоциировать себя со зрительным образом идеального исполнения прыжка и использовать метод «проговаривания» начала прыжка, обозначать отдельными словами элементы нужных действий, что позволит спортсмену сосредоточиться на данной попытке, избегая навязчивых мыслей о неудачном прошлом опыте.

2. Медитация – установка перед выполнением соревновательного или контрольного прыжка и самоприказ для преодоления неосознанного «оттягивания» времени начала прыжка на старте.

3. Для уменьшения влияния отвлекающих факторов спортсменам предлагалось создание мысленного образа нахождения внутри зеркального шара, который защищает их от взглядов других людей.

4. Рекомендовалось переходить к сложным прыжкам только после уверенного выполнения подводящих упражнений; всегда исполнять прыжок «до конца», независимо от качества старта; не останавливаться, если другой спортсмен начал движение на соседнем снаряде.

Все перечисленные методики выполнялись спортсменами на каждом тренировочном занятии.

3. Отборочные соревнования

После окончания педагогического эксперимента, был проведен повторный тест Люшера.

Результаты получились следующие:

- преобладающая часть испытуемых стала обладать средним уровнем тревожности (4 человека);

- у одного спортсмена уровень тревожности стал низким;

- один испытуемый обладает высоким уровнем тревожности.

Сравнивая уровни тревожности до и после использования методики, можно увидеть положительную динамику в снижении уровня тревожности.

Затем проводилось повторное наблюдение за испытуемыми на отборочных соревнованиях. Программа у спортсменов была той же, что и на предыдущих соревнованиях. Все баллы за прыжки были записаны.

Сравнивая баллы за прыжок до использования методики и после, можно увидеть разницу в оценках, тем самым сделать вывод, что методика положительно влияет на качество исполнения прыжка.

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Не все спортсмены находятся в одинаковом психологическом состоянии до начала выполнения упражнений на тренировке или выступления на соревнованиях. Важное место в психологической подготовке спортсмена занимает формирование способности управлять своими эмоциональными переживаниями.

2. В проведенном эксперименте принимали участие юные спортсмены, которые ещё не могли сами подавить, появившиеся перед соревнованием излишнее волнение, настроить себя эмоционально, повысить уверенность в своих силах. После использования методики, направленной на улучшение помехоустойчивости, спортсмены меньше внимания стали уделять сбивающим внешним факторам; уменьшилось количество повторных стартов и стартов, заканчивающихся соскоком со снаряда. Занимающиеся перестали «оттягивать» время прыжка и после неудачной попытки выполнять следующий прыжок на высокие баллы.

3. Успешное выступление зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать в полной мере физические и тактические способности, навыки и умения, а, кроме того, раскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определённым

условиям спортивной деятельности.

Список литературы

1. Павленкович, С.С. Проблемы и перспективы психологической подготовленности прыгунов в воду подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности // Современное культурно-образовательное пространство гуманитарных и социальных наук : Материалы VIII Международной научной конференции, Саратов, 08 апреля 2020 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2020. С. 509-517.
2. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. по матер. IV Междунар., межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. Саратов: Центр социальных агроинноваций СГАУ. 2016. С. 35-39.
3. Павленкович С.С., Беспалова Т.А., Токаева Л.К, Смышляева И.В. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 2. С. 110-116.
4. Распопова Е.А. Проблемы начального отбора юных прыгунов в воду // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2015. № 3 (19). С. 62-67.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В ТРЕНИРОВКЕ ФИГУРИСТОВ

Новикова Е.В.

студентка 3 курса Института физической культуры и спорта

Павлюкова Н.А.

старший преподаватель кафедры спортивных игр, Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются особенности тренировки в современном фигурном катании и разновидности физической подготовки фигуристов. Также представлены разнообразные средства гимнастики и хореографии, которые широко применяются в подготовке спортсменов в разных видах фигурного катания.

Ключевые слова: фигурное катание, подготовка фигуристов, средства гимнастики, хореография.

FEATURES OF THE USE OF GYMNASTICS IN THE TRAINING OF FIGURE SKATERS

Novikova E.V., Pavlyukova N.A.

Saratov state university, Saratov

Abstract: the article discusses the features of training in modern figure skating and

the types of physical training of figure skaters. Various means of gymnastics and choreography are also presented, which are widely used in the training of athletes in various types of figure skating.

Keywords: figure skating, training of figure skaters, means of gymnastics, choreography.

Фигурное катание – современный и очень зрелищный вид спорта. Спортсмены высокого уровня не перестают удивлять нас каскадом сложнейших элементов и филигранно отточенной техникой. Свидетельством этому являются последние соревнования мирового масштаба.

Такой результат – следствие многолетнего тяжелого труда. Современное фигурное катание требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты, гибкости, ловкости и других двигательных качеств. Фундаментом для достижения высокого результата в любом разделе фигурного катания является разносторонняя физическая подготовка. Вследствие большой продолжительности соревновательного периода (с сентября-октября по апрель-май) фигуристам весьма важно долго поддерживать высокий уровень физической подготовки.

Рассмотрим общую (ОФП) и специальную (СФП) подготовки в фигурном катании. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Также с помощью ОФП решаются задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления. В связи с тем, что большая часть тренировочного времени проводится на льду при пониженной температуре, общая физическая подготовка также должна быть направлена на укрепление здоровья, особенно на начальных этапах подготовки фигуристов, то есть запас «прочности» фигуриста, его невосприимчивость к простудным заболеваниям должны быть очень высокими.

Специальная физическая подготовка (СФП) фигуриста должна строиться с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Это и является основной задачей СФП. Соотношение СФП и ОФП на начальном этапе и этапе спортивного совершенствования следующее.

На начальном этапе, когда дети неподготовлены и не имеют физической базы для овладения техникой и специальными упражнениями, ОФП уделяется 25-30% всего тренировочного времени. На этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства количество времени на ОФП сокращается, и даже становится меньше, чем на СФП [1]. Естественно, большая часть времени уделяется СТП, а также повышается значимость хореографии.

Таблица 1

Соотношение видов подготовки в фигурном катании

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (спортивная специализация)	Этап совершенствования спортивного мастерства
ОФП (%)	25-30 %	9-10 %	9-9,5 %
СФП (%)	16-20%	10-12 %	9-10 %
СТП (лед) (%)	45-55%	58-60 %	65 %
Хореография	0-10%	12-13 %	10-11 %

Развитие фигурного катания идет в основном за счет увеличения скорости скольжения и усложнения многооборотных прыжков, уровней вращения, качества хореографии и художественности образов, а в парном катании и в танцах еще и поддержек, и подкруток. Чтобы выдержать такую программу, нужен высокий уровень выносливости и других двигательных качеств, но при этом важно помнить главное: подготовка фигуристов должна носить избирательную направленность. Излишняя гипертрофия рабочих мышц или мышц, не участвующих в работе, приводит к нарушению техники выполнения элементов фигурного катания. Так, например, гибкие и растянутые фигуристки здорово смотрятся на льду и обращают на себя внимание судей и зрителей. Но очень часто бывает, что сильно растянутые дети, которые параллельно занимаются гимнастикой, прекрасно всё делают на полу, но как только они выходят на лёд, начинаются проблемы. Такие явления как вогнутые колени, прогиб в спине и т.д. могут привести к нарушению в технике. В фигурном катании существуют ограничения и нормативы по растяжке.

По данным А. К. Тихомирова с соавторами (1983 г.), гибкость позвоночного столба, определяемая по наклону вперед из положения стоя на скамейке, считается нормальной, если пальцы рук достают ниже уровня пальцев ног на 5-7 см. Подвижность в тазобедренном суставе не препятствует овладению элементами фигурного катания, если при отведении ноги в сторону угол составляет не меньше 115-130° [2].

Таблица 2 составлена по исследованиям А.Н. Мишина.

Растянутые мышцы более эластичны. Для хорошего прыжка нужна взрывная сила мышц и способность быстро собраться в группировку. При растяжке мышцы становятся более «медленными». Представьте дверную пружину. Пока она новая и нерастянутая она закрывает дверь мгновенно с сильным хлопком. А когда растянется теряет силу. Так же и с мышцами.

Есть спортсмены, которые не теряют взрывную силу при растяжке, но таких людей мало, чаще бывает наоборот. Поэтому надо чередовать растяжку с силовой нагрузкой.

Таблица 2

Подвижность в тазобедренном суставе у фигуристов

Вид	Разряд	Пол	Отведение ноги в сторону (град)
Одиночное катание	КМС	Ж	126°
		М	116°
	I-II	Ж	125°
		М	118°
Парное катание	МС	Ж	132°
		М	125°
	КМС	Ж	128°
		М	116°
Спортивные танцы	КМС	Ж	110°
		М	103°
	I	Ж	110°
		М	107°

Сложно выделить наиболее важные физические качества для фигуриста, но в процессе обеспечения СПФ необходимо понимать, какие из них проявляются в первую очередь, важно установить характер работы мышц при выполнении основных элементов фигурного катания.

Тренировка фигуристов не обходится без применения средств гимнастики. Это в первую очередь ОРУ, которые фигуристы применяют на каждой тренировке. Общеразвивающие упражнения необходимы для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный аппарат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными двигательными навыками и умениями, которые в последствии спортсмен может использовать для построения двигательных действий любой сложности. Эта способность безусловно необходима фигуристам, так как они должны осваивать координационно сложные элементы.

Прыжки еще одно необходимое гимнастическое средство, они непосредственно являются подводящими упражнениями для многих элементов в фигурном катании и отражают атлетические возможности спортсмена. Прыжки также хорошее средство совершенствования координационных способностей, они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем и занимают важное место в тренировке.

Акробатика и хореография являются наиболее востребованными средствами, которые применяют в подготовке фигуристов. В любом виде спорта спортсменам необходимо максимально владеть своим телом, уметь

ориентироваться в пространстве, уметь упасть, не повредив себя, уметь координировать свое тело в сложной двигательной деятельности. Что уж говорить тогда про фигурное катание, которое вообще всегда тяготело к акробатическим трюкам, а в последние годы просто начало развиваться в этом направлении даже не столько в парном катании, сколько в танцах на льду. В тренировке применяются разнообразные акробатические упражнения, например, такие как кувырки, перекаты, «мосты».

Техническая сторона фигурного катания, несомненно, является основополагающей. Однако технично кататься и выполнять сложные элементы уже давно недостаточно для завоевания лидирующих позиций в этом виде спорта. Такие качества фигуристов, как артистичность, пластичность, правильная подача образа через движения и музыкальность исполнения программы вносят значительный вклад в итоговую оценку за выступление, а, порой, являются решающими в конечном результате.

Хореография позволяет это все развить, а также овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, пластичности [3].

В комплекс подготовки фигуристов, даже в самом юном возрасте, входят занятия хореографией. У фигурного катания и балета достаточно много общего. Балет – это сочетание музыки, драматургии и хореографии. Именно это и объединяет балет с фигурным катанием. Без хореографии невозможно создать гармоничную программу для выступления. Именно хореография придает каждому элементу эстетически завершенный вид и только с хореографией соревновательная или показательная программа фигуриста становится не просто набором элементов, а спектаклем на льду.

В занятиях хореографией большое внимание уделяется растяжке. Отсутствие или недостаточность растяжки у фигуристов заметна сразу. Хорошая растяжка позволяет выполнять элементы фигурного катания, такие как вращения, спирали и дорожки, легко и мягко.

Упражнения на снарядах могут применяться в тренировке в парном фигурном катании, где исполняются поддержки, подкрутки и выбросы. Для овладения данными элементами, спортсменам следует осваивать опоры, развивать мышцы рук, плеч, мужчинам в особенности разгибатели рук, чему и способствуют гимнастические упражнения на снарядах.

В заключение можно сказать, что значение гимнастики в физической подготовке фигуристов переоценить невозможно. Ее средства являются основой большинства элементов во всех направлениях фигурного катания. Средствами гимнастики можно воспитать в фигуристах наиболее важные физические качества, скоординировать и укрепить тело, подготовить его к травмоопасным тренировкам на льду. В тренировочной деятельности специалисты используют обширное их количество, закладывая обязательную базу, без которой невозможно представить исполнение

элементов на льду.

Список литературы:

1. Панин Н.А. Фигурное катанье на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1952. 234 с.
2. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках // Физкультура и спорт. 1986. 272 с.
3. Мишин А.Н. Школа в фигурном катании // Физкультура и спорт. 1979. 176 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ

Окунева А.А.

ассистент, кафедра физической подготовки и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Санкт-Петербургский
политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург

Савенко М.В., Дубовой И.В.

студент, Санкт-Петербургский политехнический университет
Петра Великого, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Баскетбол - игра в которой важную роль играет как физическая, так и техническая подготовка каждого игрока на площадке. Одним из аспектов технической подготовки является точность броска. В статье описываются элементы правильной техники броска, при освоении которых начинающий баскетболист может приступить к изучению броска, а также отработке уже имеющихся бросковых навыков в баскетболе.

Ключевые слова: баскетбол, техника броска, точность броска, обучение, методология броска.

TRAINING IN THE TECHNIQUE OF THROWING IN BASKETBALL

Okuneva A.A., Savenko M.V., Dubovoy I.V.

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg

Abstract: Basketball is a game in which the physical and technical training of each player plays an important role. One aspect of technical training is the accuracy of shooting. The article describes the elements of the correct technique of the throw, when learning how to start a basketball player can begin to study the throw, as well as working off the already available shooting skills in basketball.

Key words: basketball, technique of shooting, accuracy of shooting, training, methodology of shooting.

Благодаря занятиям баскетболом можно развить такие навыки как: ловкость, прыгучесть, скорость реакции и быстроту. Вместе с этим баскетбол способствует укреплению здоровья, повышению уровня общей

работоспособности, совершенствованию жизненно важных качеств и умений [4]. Всё это способствует тому, что на занятия по данному виду спорта приходит всё больше детей и подростков, которые нацелены на успешное овладение игровыми навыками. Но для качественной игры следует развивать не только хорошую физическую форму, но и все время совершенствовать технику броска.

Проблема точности бросков является одной из основных во время проведения тренировочного процесса [2]. Игровая обстановка постоянно меняется, игроки стремятся найти хорошую точку для атаки, которая в свою очередь закачивается броском. Для того чтобы подавляющее количество бросков были успешными важно начать развивать технику как можно раньше, чтобы овладеть разнообразным набором способов выполнения броска.

Для того, чтобы развивать свои умения, как хорошего баскетболиста, нужно знать, с чего начать и что именно требуется для их развития или совершенствования. Если речь идет об основных характеристиках броска, то из них можно выбрать 3 основные: вид, стиль и технику броска.

Каждый из баскетбольных «снайперов» имеет индивидуальные отличия в технике и основном арсенале разновидностей бросков, но при этом основы техники имеют совсем небольшие различия, так как это биомеханический принцип движения тела. Несмотря на это тонкости техники, а именно: работа ног, направление кистей или кисти и локтя, способ обхвата мяча и ведущая рука, имеют ощутимые отличия. Следовательно, для развития навыка баскетбольных бросков следует учитывать индивидуальные, характерные особенности игрока и, опираясь на основы техники, выбрать для себя наиболее действенную тактику.

В технике броска существуют основные элементы. Первое, что важно для хорошего, качественного броска - это сбалансированное, устойчивое положение тела. Для начала следует встать в стойку тройной угрозы (ноги немного согнуты в коленях при этом тело наклонена вперед). Итак, стопы располагаются на ширине плеч, при этом направлены в сторону кольца. Стопа бросковой руки выходит за противоположную приблизительно на треть от длины стопы. Существует два основных положения ног в стойках: стопы могут быть расположены прямо по направлению к кольцу или располагаться немного по диагонали. Выбор положения в данном случае зависит только от того, в каком из них игроку удобнее выполнять бросок.

После правильного расположения стоп следует согнуть ноги в коленном суставе, отвести таз назад и держать спину прямо, при этом голени должны быть перпендикулярны полу, таким образом можно мысленно представить цилиндр. Колени не должны выходить за этот цилиндр и к тому же не должны заваливаться в сторону. Если посмотреть на бросающего спереди, то при правильном выполнении броска можно

условно провести две прямые линии: голеностопный, коленный, тазобедренный суставы и плечо [8].

После разбора правильного расположения нижней части корпуса перейдем к верхней. Мяч должен располагаться в бросковом кармане, рука согнута в локтевом суставе. Сам локоть не следует прижимать к корпусу, так как при выносе на бросок, локоть может уйти внутрь и бросок с очень низкой вероятностью будет удачным. И в то же время не следует отводить слишком сильно в сторону, то есть локоть смотрит вниз, находясь в естественном положении. Помимо этого, не следует забывать о правиле цилиндра и для верхней части туловища тоже, локоть не выходит за границы воображаемого цилиндра.

Бросковая кисть должна быть расположена по направлению к кольцу. Угол в лучезапястном суставе равен примерно 70-75 градусов, чрезмерный изгиб может привести к перенапряжению мышц, а недостаточный угол может привести к потере силы броска, когда мяч будет в точке выброса [1]. Расстояние между тыльной стороной ладони и плечом составляет примерно один кулак - это позволяет достичь оптимальный угол в локтевом суставе.

Пальцы на мяче располагаются широко, чтобы правильно расположить пальцы следует сначала максимально разжать их, а затем расслабленную ладонь положить поверх мяча, при этом рука в таком положении должна быть расположена удобно, то есть в естественном положении. Существует три варианта расположения пальцев на мяче:

- 1) указательный палец расположен по центру мяча;
- 2) средний палец расположен по центру мяча;
- 3) средний шов, то есть средняя линия мяча, проходит между указательным и средним пальцем.

После расположения ведущей руки самое время обратить внимание на вторую вспомогательную руку. Она находится сбоку справа или слева в зависимости от ведущей руки. При расположении сзади, сверху или спереди вспомогательная рука будет не придерживать мяч, а наоборот мешать при броске. Большие пальцы в таком положении рук образуют букву Т [5].

После того как игрок занял правильное положение и подготовился к броску очевидно следует перейти к рассмотрению самого движения при выпуске мяча и траектории. В начальный момент бросающий находится в сжатом положении, которое можно сравнить с пружиной. Задача игрока одновременно разжаться и передать энергию снизу от стоп наверх к мячу, то есть бросок происходит в одно движение. В процессе броска рука разгибается в локтевом суставе, мяч не полностью лежит на ладони, между мячом и ладонью должен образоваться небольшой зазор. Мяч следует выпускать не за счет внутренней части ладони, а только при помощи пальцев, при этом при выпуске мяча из ладони ему будет придаваться

обратное вращательное движение. Мяч также держим в условном цилиндре, иначе его спокойно могут перехватить.

Чтобы создать максимально эффективную траекторию полета, локоть должен в конечном положении оказаться выше уровня глаз. Не следует забывать про визуальный контакт с кольцом, игроку не следует все время смотреть в пол или на мяч.

В первое время важно понимать, что игрок не просто бросает мяч, он плавно сопровождает его к кольцу и после момента вылета мяча. Некоторое время обе руки остаются наверху, таким образом можно провести некоторый анализ правильной техники выполнения (неправильные поворот кисти, руки отведены на слишком большой или наоборот маленький угол и т. д.) [3].

На качество броска влияет большое количество факторов, которые разделяются на две большие категории [6]:

1. Объективные:
 - дистанция, направление и скорость броска;
 - противодействие защитника;
 - начальная скорость и угол вылета мяча;
 - освещенность, качество инвентаря и т.д.
2. Субъективные:
 - конституционные и морфологические особенности игрока;
 - уровень технической и физической подготовленности;
 - качество разминки;
 - степень утомления;
 - психологическое состояние.

Многие исследования говорят о том, что для повышения эффективности тренировок следует использовать соревновательный метод и метод «усложняющих условий» [7].

В качестве усложняющих условий можно применять следующие:

1. Сопротивление противника.
2. Создание трудных неординарных условий на площадке.
3. Ускорение выполнения изученных приемов.

Существуют установки, которые также повышают результативность тренировок:

1. На стабильность.
2. На скорость.
3. На повышение высоты траектории мяча.
4. На бросок с максимальной дистанции.

После освоения основ броска в игровых моментах игрок всегда должен применять аналитические умения для проведения качественной игры. Анализировать свое положение и положение партнера по команде, так как баскетбол в первую очередь командная игра, к тому же следует по

возможности оценивать способ противодействия защитнику и в случае необходимости передавать пас напарнику для успешной атаки.

Для успешной игры после изучения фундаментальных азов баскетбола начинающим баскетболистам, несомненно, следует изучить основы техники броска, но не следует забывать, что в дальнейшем для проведения успешных атак, которое очевидно заканчиваются успешным броском, игрок формирует индивидуальную технику.

И не стоит забывать о том, что для проведения самого броска нужно для начала оценить расположение других игроков на поле и проводить атаку только, если это наиболее оптимальный вариант исхода действий.

Список литературы

1. Андреев В. И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения 2000. С.79-86.
2. Быкова А. А. Формирование техники броска мяча в баскетбольное кольцо с использованием технологии трансформирования внешнего контроля в самоконтроль 2014. С. 124-126
3. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. К.: 2003. 149
4. Керимов Ш. А. Давыдова О. С. Мжельский М. В. Развитие физических качеств баскетболиста 2021. С. 4-5
5. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие 2000. 162 с
6. Полосков А.В. Факторы, влияющие на точность броска в баскетболе / БПОУ ВО «ВКТД» - Вологда, 2016. С. 5-6
7. Степанов А.Я., Лебедев А.В., Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «баскетбол». Владимир, 2015. С. 11-15
8. Ушенин С. П. Баскетбол. Техника и тактика игры, 2007. С. 12-15.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Павленкович С.С.

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье представлены результаты исследований физической подготовленности учащихся колледжа с разным адаптационным потенциалом в период дистанционного обучения.

Ключевые слова: учащиеся колледжа, физическая культура, физическая подготовленность, адаптационный потенциал, дистанционное обучение.

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF COLLEGE STUDENTS DURING THE DISTANCE LEARNING PERIOD

Pavlenkovich S. S.

Saratov State University, Saratov

Abstract. the article presents the results of research on the physical fitness of college students with different adaptive potential during distance learning.

Keywords: college students, physical education, physical fitness, adaptive potential, distance learning.

Физическая культура является целенаправленным педагогическим процессом учащихся колледжа [6, 7]. При этом уровень физической подготовленности и состояние здоровья учащихся рассматривается в качестве важнейшего интегрального показателя формирования у них готовности к профессиональному обучению, освоению учебных образовательных программ и дальнейшему совершенствованию в избранной профессии [4, 5].

Физическая подготовленность – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, связанная с воспитанием физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации двигательных действий [1].

Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств и функциональных возможностей различных систем организма, среди которых наиболее мобильной в процессах срочной и долговременной адаптации к мышечным нагрузкам разной интенсивности и длительности считается сердечно-сосудистая система [2, 3].

Цель работы – мониторинг физической подготовленности учащихся колледжа с разными адаптационными возможностями сердечно-сосудистой системы в течение учебного года.

В исследовании приняли участие 50 юношей в возрасте 15-16 лет – учащихся колледжа радиоэлектроники Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского».

Распределение обследуемых на группы осуществлялось в соответствии с уровнем адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы Р.М. Баевского. Для оценки физической подготовленности юношей использовали комплекс тестов «Бег 100 м», «Бег 3000 м», «Челночный бег 3x10 м», «Прыжок в длину с места», «Отжимание в упоре лежа». Интегральный индекс физической подготовленности определяли как средний показатель от общей суммы баллов, полученных при выполнении 5 тестовых испытаний. Все исследования проводили в 2 этапа: в начале и конце учебного года. Полученные результаты были обработаны методом математической

статистики по критерию Стьюдента.

Согласно результатам исследований адаптационного потенциала по методу Р.М. Баевского учащиеся колледжа были распределены на 2 группы. В 1 группу с удовлетворительной адаптацией вошли 40% юношей со средними значениями адаптационного потенциала $1,99 \pm 0,04$ балла. 2 группу составили большинство (60%) юношей с функциональным напряжением механизмов адаптации (АП равен $2,26 \pm 0,03$ балла).

Установлено, что средние показатели физической подготовленности учащихся с удовлетворительной адаптацией достоверно превышали параметры юношей с напряжением механизмов адаптации. Так, юноши 1 группы на выполнение теста «Бег 100 м» в среднем затрачивали на $0,4$ с ($14,8 \pm 0,08$ с) меньше времени по сравнению со сверстниками 2 группы ($15,2 \pm 0,06$ с). Межгрупповая разница результатов тестового испытания на выносливость в беге 3000 м составила 0,8 мин: $14,9 \pm 0,1$ мин в 1 группе и $15,7 \pm 0,06$ мин во 2 группе.

Показатели координационной подготовленности в челночном беге «3x10 м» у юношей отличались на $0,49$ с и оказались равными у лиц 1 группы $7,89 \pm 0,05$ с, во 2 группе – $8,38 \pm 0,05$ с.

Зафиксированные показатели скоростно-силовой подготовленности в тесте «Прыжок в длину с места» на $14,4$ см были выше у юношей 1 группы и составили $200,9 \pm 2,8$ см, во 2 группе – $186,5 \pm 2,2$ см.

Показатели силовой подготовленности в тесте «Отжимание в упоре лежа» у юношей 1 группы превышали аналогичные параметры лиц 2 группы на $6,4$ раз, составив $28,8 \pm 0,9$ и $22,4 \pm 0,5$ количество раз.

Сопоставление результатов тестовых испытаний позволяет утверждать о наличии у большинства юношей с удовлетворительной адаптацией среднего уровня физической подготовленности, а у учащихся с напряжением адаптационных механизмов – низкого уровня. При расчете интегрального индекса физической подготовленности обобщенные показатели у юношей 1 группы оказались равными $3,73 \pm 0,07$ балла, во 2 группе – $3,17 \pm 0,04$ балла. Отметим, что полученные данные указывают на низкий уровень физической подготовленности у учащихся с напряжением адаптационных механизмов, тогда как у юношей с удовлетворительной адаптацией средние параметры интегрального индекса занимают промежуточное положение между низким и средним уровнем физической подготовленности.

Проведенные исследования позволяют получить объективные данные об уровне развития двигательной подготовленности учащихся колледжа с разным уровнем адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Оценка интегрального индекса физической подготовленности на этапе поступления в колледж является показателем готовности учащихся к физкультурно-спортивной деятельности в рамках занятий по дисциплине «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование мотивов и потребности учащихся колледжа в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В условиях пандемии на смену традиционному обучению по дисциплине «Физическая культура» приходит электронная дистанционная образовательная технология. Новая форма дистанционного обучения повлияла на структуру учебного занятия, стиль преподавания и образ жизни в целом. Это сопровождается большим эмоциональным напряжением, нарушением режима работы (большое количество времени проводят у монитора компьютера) и отдыха, увеличением объема питания и максимально сниженной двигательной активностью. Дистанционное обучение почти всегда осуществляется учащимися в одиночестве, которые вынуждены мотивировать себя самостоятельно и преодолевать психологические барьеры и препятствия без помощи и поддержки со стороны сверстников и преподавателей.

Одной из задач физического воспитания является формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями в условиях дистанционного обучения. Для формирования мотивации учащихся к физической активности необходимо осуществлять к ним личностно-ориентированный подход. Мотивы к физической активности обязаны не просто призывать учащихся к физической деятельности, но также иметь осмысленный характер. Поэтому так важно правильное, рациональное сочетание практической деятельности с теоретической.

За период педагогического эксперимента учащиеся колледжа переводились на дистанционный формат обучения 3 раза общей продолжительностью 8 недель.

Для выявления преобладающих мотивов к физической активности в период дистанционного обучения проведено анкетирование учащихся колледжа.

В ходе анкетирования установлена удовлетворительная адаптация к дистанционному формату обучения у 50% учащихся обеих групп. Кроме того, в 1 группе выявлено одинаковое количество юношей с отличной (25%) и хорошей (25%) адаптацией к онлайн-формату обучения. 16% учащихся 2 группы отметили, что хорошо адаптированы к данному режиму обучения, а 34% лиц, напротив, заявили, что не смогли адаптироваться к подобным условиям. При этом, 84% учащихся 1 группы отметили, что дистанционный формат обучения удобен для них, хотя 59% из них испытывают определенные сложности. Только 16% учащихся считают, что очень трудно заниматься самостоятельно в онлайн-формате. Во 2 группе для большинства (61%) учащихся, напротив, дистанционное обучение

представляет большие затруднения, для остальных (39%) оно является удобным. Тем не менее, для 28% из 39% учащихся, несмотря на удобства, трудности определенные имеются.

Зафиксировано снижение уровня мотивации к физической активности у большинства учащихся обеих групп в рамках дистанционной формы, особенно у юношей 2 группы. В обеих группах доминировало одинаковое количество юношей (по 68%), испытывающих затруднения в совмещении занятия физической активностью с учебным процессом. Занятия физической активностью не являются целью для повышения работоспособности для 34% юношей 1 группы и 50% лиц 2 группы.

Таким образом, мотивация играет решающую роль для успешного обучения в дистанционном формате, который приводит к низкому уровню физической активности, малоподвижному образу жизни, особенно у юношей с напряжением адаптационных механизмов.

Для минимизации негативного влияния дистанционных форм обучения на состояние здоровья учащихся колледжа осуществлялся комплексный подход, заключающийся в сочетании рационального объема учебной нагрузки с достаточным уровнем физической активности.

Результаты повторных контрольных испытаний указывают на положительную динамику физической подготовленности учащихся колледжа по всем изучаемым показателям, особенно у юношей с удовлетворительной адаптацией. Так, показатели скоростной подготовленности у учащихся обеих групп выросли на 2%, время в беге на 100 м уменьшилось у обследуемых на 0,3 с, составив $14,5 \pm 0,06$ с в 1 группе и $14,9 \pm 0,05$ с во 2 группе.

На выполнение тестового упражнения «Бег 3000 м» учащиеся 1 группы стали затрачивать на 1 минуту ($13,9 \pm 0,1$ мин) меньше времени по сравнению с началом года, а учащиеся 2 группы – на 0,7 мин ($15,0 \pm 0,07$ мин). При этом показатели выносливости выросли в 1 группе на 6,7%, во 2 группе – на 4,5%.

Показатели координационной подготовленности выросли у учащихся на 4,1% и 3% соответственно. При этом время в челночном беге «3x10» сократилось на 0,32 с у лиц 1 группы ($7,57 \pm 0,06$ с) и на 0,25 с у юношей во 2 группе ($8,13 \pm 0,06$ с).

Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в упражнении «Прыжок в длину с места» составила 6,3% у юношей 1 группы ($213,6 \pm 2,9$ см) и 3,7% во 2 группе ($193,3 \pm 2,1$ см).

Показатели силовой подготовленности у учащихся к концу года выросли на 14,2% и 10,3% соответственно. Количество отжиманий в упоре лежа у юношей 1 группы оказалось равным $32,9 \pm 0,8$ раз, во 2 группе – $24,7 \pm 0,6$ раз.

Анализ индивидуальных значений физической подготовленности в соответствии с оценочной шкалой в 1 группе выявил лиц с высоким и

средним ее уровнем. Причем по большинству параметров, за исключением выносливости, доминировали юноши со средним уровнем физической подготовленности. Отметим, что в 1 группе ни по одному из параметров не выявлено лиц с низким уровнем. Во 2 группе, по-прежнему регистрировались низкие и средние показатели физической подготовленности с доминированием последнего, кроме скоростных параметров.

Обобщенные показатели интегрального индекса физической подготовленности у юношей 1 группы в конце года выросли с $3,73 \pm 0,07$ до $4,43 \pm 0,09$ баллов, во 2 группе – с $3,17 \pm 0,04$ до $3,4 \pm 0,05$ баллов. При этом в обеих группах средние параметры интегрального индекса занимают промежуточное положение: в 1 группе между средним и высоким уровнем с тенденцией к среднему, во 2 группе – между низким и средним уровнем с тенденцией к низкому.

Полученные результаты о различиях в уровне и динамике физической подготовленности учащихся колледжа можно объяснить неодинаковыми адаптационными возможностями сердечно-сосудистой системы, разным уровнем мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, а также к физической активности в условиях дистанционного обучения, количеством пропусков занятий по дисциплине «Физическая культура» в течение учебного года.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Комплексная оценка состояния здоровья студентов // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия социального управления. 2021. № 2. (порядковый № 8).
2. Калужный Е.А. Морфофункциональное состояние и адаптационные возможности учащихся образовательных учреждений в современных условиях. Арзамас: Изд-во Арзамасского филиала ННГУ, 2020. 328 с.
3. Марьина В.В. Теоретические аспекты исследования физической работоспособности студентов СПО // Инновационные технологии, наука и образование: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 февраля 2021 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 13-16.
4. Павленкович С.С. Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия социального управления. 2020. № 2-1. С. 233-240.
5. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния и физического здоровья студентов педагогического вуза // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 25. С. 645-649.
6. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник

научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2019. С. 199-203.

7. Щербакова Е.А. Физкультурно-патриотическое воспитание в системе формирования базовой культуры личности учащейся и студенческой молодежи // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник, 2021. С. 146-149.

СПЕЦИФИКА ПАМЯТИ НА ДВИЖЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Павлов В.И.

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания,
Саратовский государственный медицинский университет
им. В.И. Разумовского, Саратов

Аннотация: Разработка технических средств и способов изучения памяти на движение является одной из важных предпосылок воспитания физической культуры личности у будущего врача. Целью данного исследования явилось разработка устройства по изучению показателей в точности воспроизведения движения. В исследование участвовало более 1600 добровольцев. В результате проведенного исследования было установлено то, что регистрируемые изменения в точности воспроизведения параметров заданного движения у лиц, занимающихся физическими упражнениями в различных учебных отделениях по физическому воспитанию, неоднородны.

Ключевые слова: память на движение, способность к управлению движением, точность воспроизведения движения, профессионально-прикладная физическая культура.

SPECIFICITY OF MEMORY FOR MOVEMENT IN VARIOUS CONDITIONS OF MOTOR ACTIVITY

V.I. Pavlov

Saratov State Medical University, Saratov

Abstract: The development of technical means and methods for studying the memory of movement is one of the important prerequisites for the education of physical culture of the individual in the future doctor. The purpose of this study was to develop a device for studying the indicators in the accuracy of movement reproduction. The study involved more than 1600 volunteers. As a result of the study, it was found that the recorded changes in the accuracy of reproduction of the parameters of a given movement in persons engaged in physical exercises in various educational departments for physical education are heterogeneous.

Keywords: memory for movement, ability to control movement, accuracy of movement reproduction, professional and applied physical culture.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» наряду с другими предметами в вузе призвана внести свой вклад в

профессиональное становление будущих специалистов, поэтому процесс физического воспитания должен иметь определенную прикладную направленность. Её реализация осуществляется педагогическим подбором методов, средств и других компонентов образовательного процесса, обеспечивающих акцентированное развитие и формирование тех психофизических качеств, которые в наибольшей степени необходимы для будущей профессиональной деятельности.

Образовательный процесс и формирование профессионально-прикладной физической культуры личности будущего медицинского специалиста тесно связаны между собой. Эта связь проявляется в воспитании профессионально важных качеств и свойств личности. Приобретения тех или иных специфических знаний, двигательных умений и навыков [1, 2, 3].

Двигательные реакции необходимы человеку для общения, через них осуществляется контакт с природой, они служат внешним проявлением трудового процесса. Вовлечение всех уровней центральной нервной системы в регуляцию двигательной адаптации – показатель многогранной значимости двигательной активности для жизнедеятельности организма, так как именно она запускает и определяет множество ключевых процессов и тем самым обеспечивает выполнение своих функций и прогресс организма в целом [4, 5].

Исследование было направлено на изучение особенностей памяти на движение у будущих врачей. Предполагалось решение следующих задач: разработать и внедрить в педагогическую практику физического воспитания устройство и методику работы с ним по количественному измерению показателей при воспроизведении движений на точность; определить надежность статистических характеристик показателя в оценке заданных параметров движений; составить шкалу показателей по определению уровня динамики состояния моторной памяти в зависимости от двигательной активности, спортивной специализации и уровня мастерства; составить таблицу корреляции полученных показателей при воспроизведении движений на точность у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом; дать оценку значению способностям человека запоминать, анализировать и управлять мышечно-двигательными ощущениями и движениями при овладении профессионально значимыми умениями и навыками в процессе физического воспитания будущего врача. В качестве метода исследования использовалась способность человека запоминать, анализировать и воспроизводить пространственно-временные характеристики выполняемого движения. При разработке методики исследования учитывались следующие принципы: информативность, динамичность наблюдения, возможность использования в реальных условиях учебно-тренировочного процесса. Статистическая обработка данных исследования проводилась на персональном компьютере с

использованием программы Statistica, с вычислением параметрических и непараметрических критериев различия и коэффициента корреляции показателей. Исследования проводились более 8 лет на базе кафедры физического воспитания СГМУ. Под педагогическим наблюдением находились более 1600 лицеистов, студентов, интернов, ординаторов и аспирантов основного, специального и спортивного учебных отделений в возрасте 15-25 лет за период обучения в медицинском университете. Для изучения особенностей памяти человека на движение было разработано следующее устройство: линейка со шкалой измерения параметров движения на одной из сторон от 0 до 100 мм влево и от 0 до 100 мм вправо и свободно перемещающимся по ней «бегунком» вправо и влево. Исследования выполнялись группами по три человека. Каждый из них выступал в роли экспериментатора, протоколиста и испытуемого. В работе использовались карандаши и протоколы исследований. Методика изучения особенностей моторной памяти и показателей в точности воспроизведения движения осуществлялась следующим образом. Испытуемый, сидя лицом к прибору, выполняет 6 движений правой рукой, перемещая «бегунок» по линейке на заданный параметр движения (эталон) – 60 мм: с открытыми глазами в правую сторону; с открытыми глазами в левую сторону; без контроля зрения в правую сторону; без контроля зрения в левую сторону; по памяти, с акцентом на зрительное восприятие в правую сторону, предварительно экспериментатор переворачивает линейку на нешкалированную сторону; по памяти в левую сторону. Затем в том же порядке испытуемый выполняет шесть движений левой рукой. Недоводы «бегунка» до эталона (заданная величина отрезка) обозначаются знаком минус (-), переводы знаком плюс (+). Точность воспроизведения определяется разницей между заданной величиной (эталон) и воспроизводимым движением по шкале линейки в мм (знак ошибки при этом не учитывается). Экспериментатор после каждого движения испытуемого возвращает «бегунок» в исходное положение ноль (0). Протоколист по ходу выполнения работы записывает показания испытуемого. В процессе исследования были сопоставлены показатели полученных данных у лиц: с высоким уровнем недельной двигательной активности 18-20 часов (группа мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта); со средним уровнем недельной двигательной активности 10-12 часов (группа спортсменов первого, второго и третьего разрядов); с низким уровнем двигательной активности 4 часа (группа общей физической подготовки) и 2 часа (элективные занятия) и менее 2 часов (самостоятельные занятия). Результаты исследования разделялись на шесть групп (I, II, III, IV, V, VI) по уровням функционального состояния моторной памяти и шесть степеней точности воспроизведения движения (ТВД) заданного параметра на измерительной линейке (низкая, ниже средней, средняя, выше средней, высокая, эталон). Выявленные особенности памяти

на движение и психофизических качеств (управление мышечно-двигательными ощущениями, точность воспроизведения движения) у изучаемой категории лиц наглядно проиллюстрированы табл. 1 и табл. 2.

В ходе исследования было установлено то, что мышечно-двигательные ощущения у лиц, занимающихся физическими упражнениями в различных учебных отделениях неоднородны, что способность к управлению движением стоит в одной цепи с мышечным чувством и находится в прямой зависимости от уровня двигательной активности, спортивной специализации и уровня мастерства.

Таблица 1

Результаты теста на точность воспроизведения движений ($M \pm m$)

Вид спорта	Количество испытуемых	Результат
Лица, не занимающиеся спортом	1343	19.86 \pm 0.22*
Футбол	25	8.84 \pm 1.02*
Волейбол	20	7.25 \pm 1.16*
Борьба	21	7.09 \pm 0.92*
Шахматы	16	12.5 \pm 1.40*
Силовое троеборье	27	6.33 \pm 1.11*
Гиревой спорт	28	6.61 \pm 0.91*
Армспорт	32	6.31 \pm 1.05*
Настольный теннис	9	7.22 \pm 1.40*
Плавание	35	5.28 \pm 0.84*
Фехтование	10	2.70 \pm 0.79*
Художественная гимнастика	10	3.40 \pm 1.15*
Легкая атлетика	11	7.27 \pm 1.60*
Баскетбол	25	8.40 \pm 0.73*
Лыжные гонки	17	3.71 \pm 0.62*

* - различия статистически достоверны, $P < 0.05$

Таблица 2

Управление мышечно-двигательными ощущениями

Оценка	Шкала показателей ТВД	Степень ТВД	Уровень спортивного мастерства
	0	Эталон	
«5»	0.1 – 1.19 \pm 0.47*	Высокая	Мастер спорта
«4»	1.2 – 5.08 \pm 0.34*	Выше средней	1 разряд; кандидат в мастера спорта
«3»	5.09 – 10.6 \pm 0.84*	Средняя	2 разряд
«2»	10.7 – 19.86 \pm 0.22*	Ниже средней	3 разряд
«1»	19.87 * и больше	Низкая	Лица, не занимающиеся спортом

* - различия статистически достоверны, $P < 0.05$.

На наш взгляд, в видах спорта, где результат зависит от точности соревновательных действий, можно использовать физические упражнения на точность выполнения без зрительного контроля, что позволит максимально совершенствовать мышечное чувство и развивать память на движение. Корреляционный анализ показал, что память на движение у студентов-спортсменов стоит в одной цепи с мышечным чувством и находится в прямой зависимости от вида спортивной специализации, уровня квалификации и спортивного мастерства. Проведенное исследование дало возможность определить ведущие и нейтральные виды спорта для психофизической подготовки врача-специалиста. Анализ результатов исследования позволил составить пособие «Моторная память и двигательные действия человека», которое было рекомендовано учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебного пособия для студентов медицинских вузов.

Список литературы:

1. Булычева Н.А. Исследование уровня развития физической культуры и спорта в медицинском университете / Н.А. Булычева, А.Ю. Долодзонов // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации. Материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск, 2021. С. 43-46
2. Кулаева Е.С. Оптимизация процесса физического воспитания в медицинском вузе // Инновации в медицине и фармации – 2016. Материалы дистанционной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Белорусский государственный медицинский университет. 2016. С.856-859.
3. Павлов В.И. Педагогическая технология по воспитанию профессиональных компетенций и физической культуры в системе здравоохранения // Социально-экономические и естественно-научные парадигмы современности, материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х частях. г. Ростов-на-Дону. 2018. С.303-308.
4. Павлов В.И. Инновационный подход к обучению студентов вуза по дисциплине "Прикладная физическая культура" / В.И. Павлов, О.Ю. Алешкина // Саратовский научно-медицинский журнал. 2015. Т.11. № 4. С. 600-604.
5. Полевщиков М.М. Точность двигательных действий как критерий отбора для занятий игровыми видами спорта / М.М. Полевщиков, В.В. Роженцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. Т. 100, № 6. С. 103-109.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ПОСРЕДСТВОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Пильник Я.Л.

к.пед.н., старший преподаватель кафедры физической подготовки
Военный университет Министерства Обороны РФ, г. Москва

Аннотация. Цель исследования заключалась в регистрации, анализе и визуализации углов сгибаний суставов с учетом силы тяжести оружия и снаряжения в следующих сегментах тела: плечо, предплечье, грудной отдел позвоночника и поясница. Исследовались наиболее частые травмы при использовании техники военно-прикладного плавания пловцами-членами сборной команды университета по плаванию. В качестве испытуемых выступили 8 пловцов сборной команды университета по военно-прикладному плаванию в возрасте $19 \pm 0,5$ лет. Аппаратное обеспечение включало акселерометр GY-521 (MPU-6050), измеряющий ускорение (g). Его работа основана на электромеханических принципах определения статических сил и гидродинамического сопротивления. Ускорение определялось посредством изменения силы давления, действующей на пластины. Результаты исследования показывают, что причины возникновения травм в военно-прикладном плавании кроются в нарушении техники или нерационального распределения усилий. Разработана эталонная модель техники, помогающая предотвратить травмы во время плавания.

Ключевые слова: военно-прикладное плавание, спортивные травмы

INJURY PREVENTION THROUGH IMPROVEMENT OF MILITARY APPLIED SWIMMING TECHNIQUE

Pilnik Ya.L.

Military University of the Ministry of Defense
of the Russian Federation, Moscow

Abstract: The purpose of the study was to register, analyze and visualize the angles of joint flexion, taking into account the gravity of weapons and equipment in the following body segments: shoulder, forearm, thoracic spine and lower back. The most frequent injuries were studied when using the technique of military-applied swimming by swimmers-members of the university swimming team. The subjects were 8 swimmers of the university team in military applied swimming at the age of 19 ± 0.5 years. The hardware included a GY-521 (MPU-6050) accelerometer measuring acceleration (g). His work is based on electromechanical principles for determining static forces and hydrodynamic resistance. Acceleration was determined by changing the pressure force acting on the plates. The results of the study show that the causes of injuries in military applied swimming lie in the violation of technique or the irrational distribution of efforts. A reference model of technique has been developed to help prevent injuries during swimming.

Keywords: military-applied swimming, sports injuries.

Военно-прикладное плавание относится к разделу физической подготовки, в процессе освоения которого военнослужащие осваивают

навыки деятельности в водной среде. Факторы значительного веса обмундирования и оружия, огромного гидродинамического сопротивления, испытываемого пловцом, цикличной повторяемости движений провоцируют возникновение специфических травм среди тех, кто занимается этим видом спорта [2, 4]. Несмотря на то, что обычно это более легкие травмы, чем травмы в других видах спорта, связанных с ударными гравитационными нагрузками на опорно-двигательный аппарат, игнорирование мер профилактики травматических повреждений может привести к возникновению медицинских проблем [3, 5].

Частями тела, наиболее подверженными травмам при военно-прикладном плавании, являются плечи, колени и тазобедренные суставы. Зачастую травмы плеча возникают из-за недостаточно техничного использования силы, прилагаемой во время гребковых движений [1].

Несмотря на то, что занятие военно-прикладным плаванием, как видом спорта, способствует укреплению большинства мышц, неправильная техника может привести к износу хрящевой ткани, вывиху суставов, повреждению связок.

Наиболее эффективным средством профилактики возникновения травм является оптимизация техники плавания [6, 7]. Это приводит к меньшему стрессу для суставов и предупреждает повреждения и износ хрящевой ткани.

Техника военно-прикладного плавания – это разновидность брасса, при котором руки выполняют гребок, а затем возвращаются в исходное положение под водой. Она отличается тем, что предъявляет особые требования к величине прилагаемой силы и сложности техники гребка. Под воздействием сила тяжести обмундирования, оружия и снаряжения тело выполняет значительные смещения вверх и вниз. В воде пловец принимает два крайних положения: бедро, верхняя часть ног, туловище и погруженная голова; Погруженные бедро и ноги, голова и верхняя часть туловища.

Исследовались наиболее частые травмы при использовании техники военно-прикладного плавания.

Травмирование плеча происходит в основном при чрезмерном приложении силы в начале гребка, высокой скорости вращения или нерациональной техники.

При работе ногами брассом ноги резко выпрямляются и оказывают давление на воду, подвергая внутреннюю часть колена значительной нагрузке.

Во время активного посылы рук при плавании брассом в обмундировании с оружием Волнообразное движение тела может вызвать растяжение мышц и связок или микроскопические разрывы. Чтобы этого избежать, выполняются упражнения, укрепляющие поясничный отдел, и растяжки, подготавливающие его к волнообразным движениям.

Цель исследования – регистрация, анализ и визуализация углов сгибаний суставов с учетом силы тяжести оружия и снаряжения в следующих сегментах тела: плечо, предплечье, грудной отдел позвоночника и поясница. Исследование проводилось для улучшения техники военно-прикладного плавания и предотвращения возможных травм.

В данной статье представлена разработка и реализация методики оценки и коррекции техники военно-прикладного плавания без выноса рук из воды и одновременными гребками.

В качестве испытуемых выступили 8 пловцов сборной команды университета по военно-прикладному плаванию в возрасте $19 \pm 0,5$ лет.

Аппаратное обеспечение включало акселерометр GY-521 (MPU-6050), измеряющий ускорение (g). Его работа основана на электромеханических принципах определения статических сил и гидродинамического сопротивления. Ускорение определялось посредством изменения силы давления, действующей на пластины.

Акселерометр модульно сопрягался с гироскопом – устройством, измеряющим угловую скорость вращения в градусах в секунду. Его работа основана на вращении колеса, которое измеряет угловую скорость вращения вокруг одиночной оси. Если он совмещен с другими осями вращения, можно получить 3-осевой гироскоп.

Запись данных производилась в ходе тренировок пловцов, для чего устройство было электрически изолировано для работы в бассейне. Параметры техники плавания испытуемых регистрировались в течение пяти дней подряд в одинаковых условиях. Регистрировали углы между участками каждой из стереотаксических точек.

Внедрение графического интерфейса, обрабатывающего углы основных сегментов тела во время плавания, облегчало раннее обнаружение травмирующих факторов и неестественных вынужденных движений с последующей коррекцией тренером техники военно-прикладного плавания в целях профилактики травм в режиме реального времени на основе обратной связи с пользователем.

Обработка биосигналов проводилась избирательно для каждого датчика.

Технические навыки – один из основных факторов успеха спортсменов в военно-прикладном плавании. Биомеханические различия в технике спортивного и военно-прикладного плавания определяются значительным весом обмундирования и оружия, вызывающим возникновение высокого гидродинамического сопротивления и приложением значительных мышечных напряжений с нагрузкой на основные суставы пловца.

Измерение углов основных сегментов тела во время плавания в обмундировании с оружием обнаружило гиперэкстензию в локтевых

суставах в первой фазе гребка, в плечевых суставах – в завершающей фазе гребка; в тазобедренных суставах – в середине отталкивания.

Из этих данных можно сделать вывод, что траектории движений руками и ногами не являются подобными спортивной технике плавания, хотя фазы хода совпадают. В частности, углы сгибания и разгибания конечностей во время гребковых движений охватывают более широкий диапазон движений правой руки.

Результаты биомеханического анализа позволили выявить не только различия кинематических характеристик технических элементов, выполняемых в спортивном и военно-прикладном плавании, но и конкретизировать ряд гидростатических и гидродинамических факторов, обуславливающих специфику двигательной деятельности человека в водной среде, к которым относятся:

- наличие значительных гидродинамических сил сопротивления, обусловленных повышенной плотностью воды;
- отсутствие твердой опоры;
- воздействие на тело человека топящей и выталкивающей силы;
- резкое угасание инерционных сил, моментов вращения, линейных и угловых скоростей и ускорений;
- низкая эффективность ударно-вращательных движений, которые на суше являются основными.

В отличие от спортивного плавания, в воде человек обладает значительно большим количеством степеней свободы, в связи с чем существенно возрастает нагрузка на основные суставы, так как прилагаемые усилия создают вращательное движение вокруг незаблокированного сустава, служащего точкой опоры для всего тела.

Анализ особенностей техники военно-прикладного плавания позволил не только уточнить наличие в кинематических характеристиках различий, но и определить рекомендации по обоснованию техники выполнения гребковых движений:

- наиболее оптимальным для ведения плавания является горизонтальное, обтекаемое положение тела, достигаемое тщательной подгонкой оружия и обмундирования;
- для удержания тела в равновесии и в положении, удобном для плавания, руки должны выполнять гребок с ограниченной амплитудой и совместно с работой ногами совершать круговые возвратно-поступательные движения;
- модель техники военно-прикладного плавания должна обязательно учитывать использование сил инерции тела пловца в водной среде.

Результаты исследования показывают, что причины возникновения травм в военно-прикладном плавании кроются в нарушении техники или нерационального распределения усилий. В режиме реального времени необходимо контролировать положение основных сегментов тела:

туловища, позвоночного столба, поясницы, плеча и локтя (левого и правого).

Эффективность интегральной подготовки к соревновательной деятельности достигается сочетанием применения рациональной техники плавания и оптимальных по величине и направленности гребковых усилий.

Список литературы

1. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164–167.
2. Понимасов О.Е. Спецификация попеременно-симметричной идеально-типической комбинации техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 106–110.
3. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76–77.
4. Понимасов О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 186–189.
5. Понимасов, О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 127-130.
6. Рябчук В.В. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 / В.В. Рябчук, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев // Вестник Российской Военно-медицинской академии. – 2017. – № 4 (60). С. 82-84.
7. Цирульников, Н.Н. 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 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 425-428.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ В ПЕШИХ ПОХОДАХ I-II КАТЕГОРИЙ СЛОЖНОСТИ

Пищулева А.В.

магистрант 2 курса, факультет физической культуры и спорта,
Забайкальский государственный университет, Чита

Овчинникова Е.И.

к.п.н., доцент, зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания,
Забайкальский государственный университет, Чита

Аннотация. Цель работы состоит в определении потребности разработки технологии проведения физкультурно-оздоровительных анимационных программ в пеших походах I-II категорий сложности. Опрос студентов 18-25 лет показал наличие

жалоб на физическое и психоэмоциональное состояние во время категорийных походов. Для улучшения их состояния разработана экспериментальная технология физкультурно-оздоровительной направленности.

Ключевые слова: категорийный маршрут, анимационная программа, физкультурно-оздоровительная технология.

TECHNOLOGY FOR CONDUCTING OF PHYSICAL CULTURE AND RECOVERY ANIMATION PROGRAMS IN HIKING TRIPS OF I-II CATEGORIES OF COMPLEXITY

Pishchuleva A.V., Ovchinnikova E.I.
Trans-Baikal State University, Chita

Abstract. The purpose of the work is to determine the need to develop technology for conducting physical culture and recreational animation programs in hiking of I-II categories of complexity. A survey of students aged 18-25 showed the presence of complaints about the physical and psycho-emotional state during category hikes. To improve their condition, an experimental technology of physical culture and recreational orientation has been developed.

Keywords: category route, animation program, physical culture and recreation technology.

Прохождение категорийного маршрута требует от туристов значительных затрат сил и энергии, вследствие чего туристы подвергают износу отдельные системы организма [3; 4].

В подтверждение вышесказанного был проведен ряд исследований по определению основных систем организма, подвергающихся нагрузке во время прохождения категорийного маршрута. Были использованы опросные методы – анкетирование и беседа. Допускались несколько вариантов ответов.

В одном из опросов приняло участие 20 человек, преимущественно 18-25 лет. Туристский опыт респондентов находится в промежутке от 3 до 5 лет и выше. Было предложено назвать негативные проявления, жалобы на боли и недомогания во время прохождения категорийного маршрута.

Основными системами, подверженными интенсивному воздействию физических нагрузок, были указаны дыхательная (одышка у 30% респондентов), сердечно-сосудистая (тахикардия, 30) костно-мышечная система (боли в суставах, 20%; боли в спине, 30%, мышечные боли, 15%). На общее переутомление во время похода пожаловались 25 % респондентов.

При этом было установлено, что 68% опрошенных не использует какие-либо средства для купирования болевых симптомов, 16% применяли фармпрепараты, 11% – перевязочные средства (пластыри, бинты), 5% иное.

Таким образом, выявлено, что продолжительная интенсивная физическая нагрузка в категорийном походе существенно влияет на функционирование систем организма туристов, однако не все

предпринимают какие-либо действия по исключению последствий этого негативного явления.

Следует подчеркнуть, что кроме физического туристы испытывают и эмоциональное напряжение, о чем свидетельствуют данные, полученные в ходе опроса 50 человек, преимущественно студенческой молодежи возраста 18-25 лет.

Среди факторов, преимущественно оказывающих негативное воздействие на психо-эмоциональное состояние участника категорийного маршрута, на первое место респонденты поставили неблагоприятный эмоциональный климат внутри группы (54%), далее в порядке убывания расположились «неблагоприятные погодные условия» (40%), «негативные последствия физической нагрузки» (38%), «аварийные ситуации» (32%), «негативное воздействие высоты на организм» (22%).

Кроме того, в опросе респондентам был предложен небольшой список инструментов, которые могли бы исключить жалобы на физическое и психо-эмоциональное состояние, возникающие в походе. По мнению 32 из 50 респондентов (65,3%), негативные последствия могут быть нивелированы за счет использования игр на социальное взаимодействие, 28 участников опроса (57,1%) допустили использование оздоровительной гимнастики, 10 респондентов из 50 (20,4%) назвали возможными инструментами оптимизации состояния пилатес, стретчинг и другие практики.

С учетом результатов проведенных исследований в качестве инструмента для профилактики негативных последствий физического и эмоционального напряжения во время категорийного похода I-II категорий сложности предлагается использовать физкультурно-оздоровительную технологию [1].

«Технология» определяется как «целостная совокупность последовательных действий, операций и процедур, направленных на достижение поставленной цели и гарантированно приводящих к запланированному результату» [2].

На основании разработанной технологии, в зависимости от характеристик выбранного категорийного маршрута и уровня подготовленности походной группы формируется и реализуется инструктором-проводником физкультурно-оздоровительная анимационная программа.

Авторами данной работы разработан «Походный дневник» (табл. 1), который может использоваться инструктором для удобства фиксации и дальнейшего использования получаемых данных во время нахождения на категорийном маршруте. Предполагается фиксация три раза в день (утром (У), днем (Д), вечером(В)) условий внешней среды, данных участников похода и расчетов; распределение предложенных средств.

В дневнике отражаются результаты объективной и субъективной

оценки физического (ЧСС, артериальное давление) и психоэмоционального (САН – самочувствие, активность, настроение) состояния, а также применяемые для оптимизации средства.

Для получения более подробной информации о состоянии функционирования сердечно-сосудистой системы организмов участников похода проводится оценка по Давиденко Д.Н. Оценка состоит в определении адаптационного потенциала и физического состояния организма участников похода.

Технология проведения
физкультурно-оздоровительных анимационных программ в походах I-II к.с.

Мужчины		Контингент		Женщины	
Цель: улучшение физического и психоэмоционального состояния участников категорийного маршрута, снижение риска развития хронических заболеваний и травм					
Задачи		повысить мотивацию к физкультурно-оздоровительным мероприятиям			
		снять психоэмоциональное напряжение			
		снять физическое напряжение, купировать боль			
Средства					
Анимационные		Физические упражнения оздоровительной направленности		Средства психоэмоционального и физического расслабления	
*развлекательные игры (Крокодил, Мафия, «Слова на букву...») *интеллектуальные игры (песни) *образовательные игры (на сплочение, тренинги, «Завяжи узлы»)		*оздоровительная гимнастика (утренняя гигиеническая, вечерняя физкультпауза,); *упражнения на растягивание (стретчинг)		*психическая саморегуляция; *массаж (самомассаж, точечный); *техники миофасциального релиза (МФР)	
Контроль					
Опрос		Функциональная диагностика		Самоконтроль	
Анкетирование для оценки физического и психоэмоционального состояния		*измерение АД, ЧСС *пробы Летунова Руфье, Кверга		Самочувствие, сон, настроение, аппетит, умственная и физическая работоспособность, наличие болевых ощущений	

Рис. 1. Структура технологии проведения физкультурно-оздоровительных анимационных программ в категорийных походах I-II к.с.

При помощи данной методики у инструктора есть возможность контролировать процесс адаптации организмов участников похода к нагрузке и изменяющимся условиям окружающей среды; следить за тем, чтобы адаптация участников не достигала точки патологических изменений в организмах.

Возможен вариант, когда каждый из участников похода фиксирует исследуемые показатели и пересылает инструктору голосовым сообщением в районе с устойчивым сигналом связи, либо наговаривает на диктофон.

Разработанная технология, по мнению авторов данной работы, отвечает следующим требованиям: 1) рациональность применения с учетом заданных условий; 2) универсальность применения с учетом изменяющихся условий; 3) относительная простота в применении и исполнении в походных условиях.

Таблица 1

Походный дневник (пример заполнения)

Дата, высота (м), расстояние (км)	Время	Функциональные показатели		Оценка по Давиденко		Данные опросов		Средства оптимизации состояния		
		ЧСС, уд/мин	ДАД/САД, мм.рт.ст	АП	ФС	САН	Мое ФС	ФУОН	Средства ПФР	АС
	У									
	Д									
	В									
	У									
	Д									
	В									

Технология проведения программы физкультурно-оздоровительных анимационных программ представляет собой инструмент по наиболее оптимальному применению средств физического, психоэмоционального расслабления и оздоровления в категорийном походе.

Список литературы

1. Гатина А.И., Евграфов И.Е. Технология проведения физкультурно-оздоровительных анимационных программ в некатегорийных походах // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: матер. IV Всероссийской науч.-практической конференции. 2018. С. 326-328.
2. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев ; [под ред. О. Н. Степановой]. Москва: МПГУ, 2017. 198 с.
3. Сравнительный анализ адаптации туристов к физическим нагрузкам в горных условиях в зависимости от категории сложности похода / Макогонов А.Н., Иргебаев М.И., Закирьянов Б.К., Ганитаев М.С., Омаров К.М. // Теория и методика физической культуры. 2018. С. 130-134.
4. Стафеева Д.М. К проблемам физических нагрузок в спортивном туризме // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований

и социальных процессов: сб. трудов Международной научно-практической конференции. 2017. С. 384-390.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Подобрий А.С.

магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматривается тактическая подготовка юных футболистов как одно из приоритетных направлений совершенствования спортивного мастерства

Ключевые слова: юные футболисты, игровые упражнения, соревновательная деятельность, тактическая подготовка

GAME EXERCISES AS A MEANS OF FORMING TACTICAL ACTIONS IN THE ATTACK OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Podobry A.S.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article considers the tactical training of young football players as one of the priority areas for improving sports skills

Keywords: young football players, game exercises, competitive activity, tactical training

Экстремальность условий соревновательной борьбы в современном футболе обусловлена большим разнообразием и динамичностью игровых ситуаций, трудностью их восприятия и распознавания, недостаточностью информации для принятия решений, пространственно-временными ограничениями игровых действий, необходимостью согласования индивидуальных действий при решении групповых задач [1, 3, 4].

Решающее значение в футболе приобретает рациональная организация деятельности игроков и команды в целом. Многие команды добились высоких достижений в физической подготовке, заметно выросло техническое умение и психологическая подготовка. Однако недостаточная разработанность проблемы формирования тактических действий у юных футболистов может сказаться отрицательно и через много лет, во взрослом возраст [2].

Так, один из ведущих отечественных тренеров отмечает, что выпускники СШОР по футболу приходят в команды мастеров с низким

уровнем тактической подготовленности.

В сложившейся ситуации одним из приоритетных направлений совершенствования спортивного мастерства юных футболистов должна выступать тактическая подготовка. При этом во главе должна ставиться не столько количественная, сколько качественная содержательная сторона тренировочных упражнений, их адекватность тем задачам, которые решаются отдельными футболистами, группами игроков и командой в целом.

Таким образом, мы можем обозначить проблему исследования как разработка содержания формирования тактических действий в нападении у юных футболистов на основе игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ и СДЮСШОР.

Цель исследования: разработка комплекса игровых упражнений, обеспечивающего совершенствование групповых тактических действий юных футболистов в нападении.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме формирования тактических действий в нападении у юных футболистов.

2. Рассмотреть структуру основных компонентов тактической подготовки юных футболистов.

3. Подобрать и экспериментально обосновать игровые упражнения для формирования тактических действий в нападении юных футболистов.

Гипотеза исследования: принято предположение о том, что существенное повышение эффективности групповых тактических действий юных футболистов в нападении возможно, если:

- проведен анализ научно-методической литературы по проблеме формирования тактических действий в нападении у юных футболистов;

- рассмотрена структура основных компонентов тактической подготовки юных футболистов;

- подобраны и экспериментально обоснованы игровые упражнения для формирования тактических действий в нападении юных футболистов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования заключается в том, что применение подобранного нами комплекса игровых упражнений с учетом выделенных организационно-методических особенностей тактической подготовки юных футболистов способствует существенному приросту показателей объема и эффективности групповых тактических действий в нападении в условиях соревновательной деятельности, приводит к повышению ее результативности.

Результаты исследования могут использоваться в учебно-

тренировочном процессе квалифицированных футбольных команд, в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих подготовку спортивного резерва по футболу СШОР, а также в процессе физического воспитания школьников и студентов.

В каждом игровом действии условно выделяются две взаимосвязанные стороны: внешняя – способ решения двигательной задачи с определенной двигательной структурой (техника) и внутренняя – психические процессы, связанные с выбором способа разрешения игровой ситуации (тактика).

Фактором, определяющим умение адекватно и грамотно использовать те или иные игровые действия в различных игровых ситуациях, является тактика ведения игры. С другой стороны, эффективное применение тактических действий невозможно без выполнения соответствующих технических приемов.

Поэтому в научно-методической литературе по спортивным играм говорится о технико-тактическом потенциале как основе спортивного мастерства спортсменов и технико-тактических действиях как структурных единицах этого потенциала. Передача мяча как групповое тактическое действие является главным тактическим элементом игры в футбол.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником. Анализ литературы показывает, что понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Таким образом, можно заключить, что под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения,

позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания.

Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре:

- высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации;

- высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях;

- единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно, же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий.

Для практического обоснования эффективности применения разработанного нами комплекса игровых упражнений в совершенствовании групповых тактических действий юных футболистов был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп испытуемых. В контрольную группу вошли 15 юных футболистов, обучающихся в СШОР № 9 г.о. Самары. В экспериментальную группу вошли 15 учащихся данной школы. Возраст испытуемых составлял 12-13 лет. Эксперимент проводился в течение одного учебного года. Учебно-тренировочный процесс в обеих группах испытуемых проводился в соответствии с поурочной программой для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СШОР.

Результаты исследования свидетельствуют, что показатели физической и технической подготовленности испытуемых обеих групп после завершения педагогического эксперимента существенно не различались.

Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам.

Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики

Список литературы

1. Джармен Д. Футбол для юных. М.: Физкультура и спорт, 2002. 61 с.
2. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. 45 с.
3. Павленкович, С. С. Психофизиологическое состояние футболистов как критерий адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам / С. С. Павленкович // Современные проблемы физической культуры, спорта: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского медалиста А.П. Петрова, Елец, 12 ноября 2021 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2021. – С. 128-133.
4. Павленкович, С. С. Мотивационный компонент по формированию навыков здорового поведения у подростков, занимающихся дворовым футболом / С. С. Павленкович // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2021. № 2. Статья № 13.

ВОСПРОИЗВОДСТВО СИЛОВОГО ФУНКЦИОНАЛА СПОРТСМЕНОВ ГРЕБНО-ПАРУСНОГО МНОГООБОРЬЯ

Понимасов О.Е.

д.п.н, доцент, профессор кафедры физической культуры и спорта,
Северо-Западный институт управления, г. Санкт-Петербург

Аннотация: Цель исследования – разработать синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений для развития мощности гребка в сочетании с синхронизацией гребковых действий в составе команды. Исследование проводилось на базе гребно-парусных видов спорта. В исследовании приняли участие квалифицированные гребцы студенческих команд в количестве 18 человек в возрасте $19,4 \pm 0,5$ лет. На экспериментальном этапе исследования разработан и внедрен в тренировочный процесс синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений. Синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений составлен кластером специальных упражнений, выполняемых с затрачиваемой мощностью 70-80 % от максимальной мощности отдельного движения в течение 15-20 с через 10 с отдыха. Восстановительный интервал между сериями составил 2 мин. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств спортсменов гребно-парусного многоборья по окончании

эксперимента свидетельствуют о возрастании мощности гребка и готовности гребцов к высоким спортивным результатам в упражнении в гребле на ялах.

Ключевые слова: гребно-парусное многоборье, скоростно-силовые качества.

REPRODUCTION OF THE STRENGTH FUNCTIONAL OF ATHLETES OF ROWING AND SAILING ALL-AROUND

Ponimasov O.E.

North-Western Institute of Management, St. Petersburg

Abstract: The purpose of the study is to develop a synchronizing complex of speed-strength exercises for the development of stroke power in combination with the synchronization of rowing actions as part of a team. The study was conducted on the basis of rowing and sailing sports. The study involved qualified rowers of student teams in the amount of 18 people aged 19.4 ± 0.5 years. At the experimental stage of the study, a synchronizing complex of speed-strength exercises was developed and introduced into the training process. The synchronizing complex of speed-strength exercises is composed of a cluster of special exercises performed with the expended power of 70-80% of the maximum power of an individual movement for 15-20 s after 10 s of rest. The recovery interval between series was 2 min. The results of testing the speed-strength qualities of athletes in rowing and sailing all-around at the end of the experiment indicate an increase in the power of the stroke and the rowers' readiness for high sports results in rowing on yawls.

Keywords: rowing and sailing all-around, speed-strength qualities.

В гребно-парусном многоборье интегральная готовность спортсмена тесно связана с его специализацией в гребле на морских ялах. Спортивный результат в данном командном упражнении определяется высоким уровнем скоростно-силового потенциала и уровнем развития анаэробного типа метаболизма [2, 4]. Недостаточный уровень развития силовых качеств одного из гребцов команды на протяжении всей дистанции гребли на 2000 м является причиной несинхронного выполнения движений и снижения командного результата с потерей очков в упражнении и общекомандном первенстве [1, 5].

В исследовании представлена эффективность комплекса скоростно-силовых упражнений, направленных на развитие мощности гребка в сочетании с синхронизацией гребковых действий в составе команды [6, 8].

Цель исследования – разработать синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений для развития мощности гребка в сочетании с синхронизацией гребковых действий в составе команды.

Проблема исследования: на современном этапе развития гребно-парусного многоборья в структуре тренировочного процесса в упражнении в гребле представлены лишь отрывочные данные о планировании тренировочных нагрузок, направленных на повышение скоростно-силовых способностей квалифицированных спортсменов-многоборцев. Недостаточность научного обоснования данного вопроса не позволяет спортсменам в полной мере реализовать потенциал мощности гребка и

приводит к ограничению роста спортивных результатов [3, 7]. Предполагалось, что развитие мощности гребка в сочетании с синхронизацией командных действий гребцов в гребно-парусном многоборье на основе синхронизирующего комплекса скоростно-силовых упражнений позволит повысить слаженность и эффективность выступления в гребле на 6-ти весельных морских ялах.

В задачи исследования входило определение структуры силового потенциала гребцов на ялах, разработка комплекса скоростно-силовых упражнений для развития мощности гребка в сочетании с синхронизацией командных действий, Экспериментальная проверка эффективности синхронизирующего комплекса средств развития мощности гребкового усилия.

Исследование проводилось на базе гребно-парусных видов спорта. В исследовании приняли участие квалифицированные гребцы студенческих команд в количестве 18 человек в возрасте $19,4 \pm 0,5$ лет.

Управление конфигурацией скоростно-силовой подготовкой предусматривало синхронизацию силового командного потенциала всех спортсменов, входящих в состав гребного экипажа. Проведено исследование исходного уровня развития скоростно-силовых способностей гребцов гребно-парусного многоборья. На экспериментальном этапе исследования разработан и внедрен в тренировочный процесс синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений.

Внедрение средств скоростно-силовой подготовки реализовано на подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла подготовки. В недельном микроцикле проводилось 4 гребные тренировки, из них 3 носили скоростно-силовую направленность. Контрольная группа (КГ) тренировалась в гребле по пропорциональному графику тренировок гребцов-многоборцев. Экспериментальная (ЭГ) во время тренировок по гребле использовала комплекс специальных упражнений по методу скоростно-силовой интервальной тренировки.

Синхронизирующий комплекс скоростно-силовых упражнений составлен кластером специальных упражнений, выполняемых с затрачиваемой мощностью 70-80 % от максимальной мощности отдельного движения в течение 15-20 с через 10 с отдыха (по 6 подходов в серии), количество рабочих серий равнялось трём. Восстановительный интервал между сериями составил 2 мин. Основным критерием достижения прогнозируемого результата является выполнение упражнений с усилием 80 % от максимального в течение времени стартового разгона яла (20-30 с).

1. Приседание и выпрыгивание со штангой на плечах.
2. Гиперэкстензия на силу прямых мышц спины с упором на бедрах.
3. Тяга нижнего блока в положении сидя.

4. Рывок гири 24 кг.
5. Гребля на Концепте-2 с мощностью 70%.
6. Упражнение на мышцы сгибатели и разгибатели кисти.
7. Гребля на одиночном ялике распашном.
8. Гребля в гребном бассейне.

Сравнительный анализ результатов исследования уровня развития скоростно-силовых качеств до и после эксперимента выявил улучшение показателей в обеих группах. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей скоростно-силовых качеств испытуемых в процессе эксперимента, $\bar{x} \pm m$

Упражнение	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Три приседания со штангой на плечах, кг	122,2 \pm 3,2	138,1 \pm 3,2	5,1	119,6 \pm 3,5	124,8 \pm 3,6	3,3
Подъем туловища из положения согнувшись до горизонтального положения за минуту, кол-во	40,5 \pm 4,7	59,3 \pm 2,8	3,7	41,8 \pm 6,8	60,4 \pm 3,7	4,2
Поднимание подвешенной гири 16 кг на высоту 70 см скручиванием опорной штанги, с	36,7 \pm 27,7	24,3 \pm 8,4	2,4	32,5 \pm 8,3	28,8 \pm 2,5	3,8
Тяга нижнего блока за минуту, кол-во	45,4 \pm 6,1	57,3 \pm 5,1	3,2	46,2 \pm 4,6	56,5 \pm 4,2	4,4
Гребля на 100 м на одиночном ялике, с	30,3 \pm 4,5	23,1 \pm 1,6	4,8	33,5 \pm 1,3	26,1 \pm 2,7	3,1

В экспериментальной группе отмечен наиболее значительный прирост результатов:

- в упражнении «Поднимание подвешенной гири 16 кг на высоту 70 см скручиванием опорной штанги» прирост составил 42,1 %;
- в упражнении «Тяга нижнего блока за минуту» прирост составил 28,1 %;
- в упражнении «Гребля на 100 м на одиночном ялике» прирост составил 25,2 %.

Переход на более высокий уровень развития скоростно-силовых качеств гребцов гребно-парусного многоборья связан с воздействием на основные мышечные группы, участвующие в гребковых движениях.

Очевидно, что синхронизация силовых качеств всех гребцов команды указывает на формирование нового физиологического состояния спортсменов, обеспечивающего достижение наивысших спортивных результатов. Углубление морфофункциональных перестроек обеспечено мобилизационными стимулами скоростно-силовых упражнений специальной направленности.

С целью развития скоростно-силовых качеств гребцов разработан и апробирован синхронизирующий комплекс специальных упражнений, направленный на повышение мощности гребка. Синхронизирующий комплекс упражнений состоял из специальных средств скоростно-силовой направленности, которые выполнялись в течение трех месяцев в процессе силовых тренировок. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств спортсменов гребно-парусного многоборья по окончании эксперимента свидетельствуют о возрастании мощности гребка и готовности многоборцев к высоким спортивным результатам в упражнении в гребле на ялах. Экипаж яла по окончании эксперимента продемонстрировал синхронность действий и компактность результатов выполнения тестов на скоростно-силовую подготовленность гребного характера.

Список литературы

1. Гилев В. Физическая готовность: концептуальные подходы (мнение специалистов) / В. Гилев, В. Дорофеев, О. Понимасов // Военный вестник. 1993. № 5. С. 57-59.
2. Григорьев В.И. УВИ-проект интенсификации предсоревновательной подготовки гребцов на байдарках высокой квалификации / В.И. Григорьев, К.Ю. Шубин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 129-132.
3. Егоренко Л.А. Сравнительный анализ применения различных методов развития максимальной силы у юношей 15 лет в академической гребле на общеподготовительном этапе подготовительного периода / Л.А. Егоренко, Л.Я. Андреева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 3 (25). С. 15-22.
4. Лобанов Ю.Я. Сравнительная характеристика физиологических показателей способов плавания под водой / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев, А.О. Миронов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 119-121.
5. Михайлова Т.В. Проявление личностных особенностей гребцов-академистов группы спортивного совершенствования на этапе предсоревновательной подготовки / Т.В. Михайлова, А.С. Цуцкова // Теория и практика физической культуры. 2020. № 2. С. 89-91.
6. Понимасов О.Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О.Е. Понимасов, С.В. Николаев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 134-137.
7. Попова И.А. Показатели соревновательной готовности спортсменов на примере академической гребли / И.А. Попова, Е.В. Мельник, А.К. Короткова //

Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. 2019. С. 229-230.

8. Файзуллина А.Р. Гематологические показатели юных гребцов-академистов / А.Р. Файзуллина, Д.С. Мартыканова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 80-82.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОК 18-20 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В «БЕГЕ 400 М»

Рагулина М.Ю.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы организации и содержания тренировочного процесса легкоатлетов. Все более отчетливо проявляются противоречия между объективной потребностью совершенствования подготовки бегунов на короткие дистанции для дальнейшего повышения спортивных результатов и отсутствием научных и методических разработок, относящихся к выбору специальных объемов средств и методов скоростно-выносливой подготовки на различных этапах спортивной тренировки, в настоящее время научно обоснованной системы выбора объемов средств скоростно-силовой подготовки в годичном цикле тренировки спринтеров, специализирующихся в беге на 400 м, нет, что не способствует достижению высоких соревновательных показателей на данной дистанции.

Ключевые слова. легкая атлетика, спринт, тренировочный процесс, 400 м, дистанция.

A SET OF EXERCISES FOR ATHLETES 18-20 YEARS OLD, SPECIALIZING IN RUNNING 400 M

Ragulina M.Y.

Saratov State University, Saratov

Abstract. The article discusses the organization and content of the training process of athletes. Contradictions between the objective need to improve the training of short-distance runners for further improvement of sports results and the lack of scientific and methodological developments related to the selection of special amounts of means and methods of speed-endurance training at various stages of sports training are becoming more and more clearly manifested, currently there is a scientifically based system for selecting the amounts of speed-strength training in an annual cycle there is no training for sprinters specializing in 400 m running, which does not contribute to achieving high competitive

performance at this distance.

Keywords. athletic, sprint, training process, 400 m, distance.

В настоящее время в России наблюдается острая необходимость решения принципиальных вопросов теории подготовки ведущих российских спринтеров мужчин и женщин, занимающихся в беге на 400 м. В профессиональном спорте, в частности и в беге на длинные дистанции, постоянно повышается конкуренция среди квалифицированных спортсменов за лидирующее положение в том или ином виде, что способствует непрерывному поиску специалистами новых подходов к организации и построению спортивной тренировки спринтеров [1, 2].

Из исследования специальной научно-методической литературы следует вывод о том, что основная причина отставания – слабое научно-методическое и экспериментально-теоретическое обоснование проблемы подготовки спринтеров, занимающихся бегом на 400 м [3, 5].

Сейчас в спортивной практике и тренировке спринтера, специализирующегося в беге на 400 м, тренерское внимание уделяется отбору наиболее способных спортсменов и выполнению большого объема скоростной тренировки, что не позволяет основной массе добиваться высокого спортивного результата [2, 4].

Основной трудностью в беге на дистанции 400 м является распределение сил с целью противодействия процессам утомления на последних 100 м дистанции, которые являются самыми трудными и определяющими в достижении высоких соревновательных результатов.

Комплекс упражнений, предложенный в данной статье, является перспективным для современной теории и практики тренировок спринтеров и объективизирует актуальную значимость настоящего исследования. Объектом исследования явился тренировочный процесс легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м.

Исследование проводилось на базе МКУ СШОР № 6 города Саратова с 2020 по 2022 гг. В исследование приняло 10 девушек, имеющих 1 взрослый разряд, в возрасте 18-20 лет специализирующиеся на дистанции 400 м.

В работе мы использовали диагностику, которая проводилась в начале и в конце исследования, с целью определения изменения показателей скоростно-выносливых качеств легкоатлетов 18–20 лет. Диагностика включала в себя упражнения:

1) Бег 100 м + 300 м (с) = 400 м (с) – бег 100 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняется строго) через 30 секунд отдыха, выполняется бег 300 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

2) Бег 200 м + 200 м (с) = 400 м (с) - бег 200 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняется строго) через 60 секунд отдыха,

выполняется бег 200 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

3) Бег 150 м + 250 м (с) = 400 м (с) - бег 150 м выполняется с высокого старта (отрезок выполняются строго) через 40 секунд отдыха, выполняется бег 250 м (с) с высокого старта, общая дистанцию равносильна 400 м.

4) Бег 200 м (с) – контрольный бег выполняется с низкого старта.

5) Бег 400 м (с) – контрольный бег выполняется с низкого старта.

Методика тренировок легкоатлетов 18–20 лет специализирующихся в беге на 400 м заключалась в следующем:

Понедельник: (1 неделя) разминка, специальные беговые упражнения (далее СБУ) 3*10 полуприсед, 3*10 полуприсед с выпрыгивание вверх, 10*10 выпады с гантелей, 10*60 м через трусцу, заминка; (2 неделя) разминка, СБУ, прыжки в яму: с места-10 р, 3-й- 8 р, 5-й-6 р, 7-й-4 р, 10* 60 м через трусцу, заминка; (3 неделя) разминка, СБУ, прыжки в яму: с места-12 р, 3-й- 10 Р, 5-й-8 р, 7-й- 6 р, 9-й- 2 р, 5* 60 м через трусцу, заминка; (4 неделя) Разминка, СБУ, 5*30 многоскоки, 5*20 выпады, 5*20 прыжки на месте, 10 * 60 м через трусцу, заминка.

Вторник: (1 неделя) разминка, СБУ 4 забегания в лестницу+4*150 м 4 серии, заминка; (2 неделя) разминка, СБУ, 5*3 забеганий в лестницу, 5*300 м/ 300 м трусцы, Заминка; (3 неделя) разминка, СБУ, 10*150 м через 150 трусцы, 3*10 запрыгиваний на тумбу, 3*20 быстрые зашагивания заминка; (4 неделя) разминка, СБУ, 400/200/100/50м*2 через трусцу, заминка

Среда: отдых.

Четверг: (1 неделя) разминка, СБУ, 5*300/300 трусцой, 3*10 запрыгивания на тумбу с выпрыгиванием вверх, заминка; (2 неделя) разминка, СБУ 600/400/200 м * 2 серии, заминка; (3 неделя) разминка, СБУ, 5*40 м высокое бедро с резиной, 5*10 м высокое бедро с продвижением 15*60 м, заминка; (4 неделя) разминка, СБУ, 4 забегания в лестницу+4*150 м 4 серии, заминка.

Пятница: (1 неделя) Разминка, СБУ, 5*10 приседания, 10*15 выпады, 3*10 разножка со штангой, 5*15 пресс, 10*60 м, заминка; (2 неделя) разминка, СБУ, 3*10 полуприсед, 3*10 полуприсед с выпрыгивание вверх, 10*10 выпады с гантелей, 10*60 м через трусцу, заминка; (3 неделя) разминка, СБУ, 3*10 выпады в сторону, 3*10 полуприсед с выпрыгиванием, 3*10 прыжки через барьеры, 8*60 м через трусцу; (4 неделя) разминка, СБУ, 3*10 полуприсед, 3*10 полуприсед с выпрыгивание вверх, 10*10 выпады с гантелей, 10*60 м через трусцу, заминка.

Суббота: (1 неделя) Кросс 4 км; (2 неделя) разминка, СБУ 5 забеганий в лестницу+ 5 высокое поднимание бедра на лестнице 4 р, заминка; (3 неделя) разминка, СБУ, 10*250 м через шаг, заминка; (4 неделя) разминка, СБУ, кросс 6 км.

Воскресенье: отдых

Далее оценим полученную информацию о результатах диагностики физических способностей у легкоатлетов 18-20 лет, специализирующихся в беге на 400 м. Динамика средних результатов тестирования до и после эксперимента говорит об увеличении показателей скоростных качеств легкоатлетов и, соответственно, уменьшении времени, затрачиваемого на выполнение заданий: в тесте бег 100 м + 300 м на 6,67 с, бег 200 м + 200 м на 8,73 с, бег 150 м + 250 м на 4,80 с, Бег 200 м на 2,42 с, Бег 400 м на 1,80 с.

Анализируя и обрабатывая результаты эксперимента, можно сделать вывод об эффективности применяемого комплекса. При сопоставлении результатов до и после эксперимента, можно отметить достаточно высокий рост результатов контрольных тестирований почти по всем показателям. Следовательно, можно сделать вывод о возможности постоянного внедрения в тренировочный процесс легкоатлетов-бегунов, специализирующихся в беге на 400 м данного комплекса тренировок для повышения уровня их специальной подготовленности и высоких показателей в соревнованиях.

Таким образом, на результат в беге влияют правильно построенные тренировочные процессы. Подготовка спринтера высокого класса требует достаточно много сил и времени. Поэтому хорошо спланированный тренировочный план – залог успеха в будущем. В связи с этим планированию тренировок бегуний на дистанции 400 метров необходимо уделить пристальное внимание.

Результаты нашего исследования позволяют сделать вывод о том, что используемый в ходе тренировок комплекс, является действенными, а полученные результаты и выводы практического исследования могут быть использованы для практики в образовательном учреждении.

Список литературы

1. Аракелян Е.Е. Бег на короткие дистанции (спринт). М.: Инфра-М.: 2019. 113 с.
2. Павленкович С.С., Токаева Л.К., Беспалова Т.А., Смышляева И.В., Царева Н.М. Функциональные возможности и резервы организма бегунов-спринтеров с разным адаптационным потенциалом // Дальневосточный медицинский журнал. 2019. № 1. С. 68-70.
3. Павленкович С.С., Руденкова В.А., Терзилау А.Р.М. Функциональная подготовленность организма бегунов-спринтеров с разным вегетативным статусом // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 135-140.
4. Рагулина М.Ю. Физическая культура как система ценностей и средство воспитания и личного развития студентов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 18 мая 2018 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2018. С. 319-326.

5. Рагулина, М. Ю. Физическая культура в системе ценностей современной молодежи / М. Ю. Рагулина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. С. 400-405.

ТУРИЗМ, КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Семенова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению двигательных качеств у людей, занимающихся спортивным туризмом, а также выявлению основных средств и методов развития силы. Специалисты в сфере спортивного туризма рекомендуют новичкам для начала освоить пеший спортивный туризм. Из всех других видов спортивного туризма этот менее травмоопасен, не требует большой физической подготовки и полезен для общего состояния здоровья.

Ключевые слова: спортивный туризм, сила, здоровье.

TOURISM AS A METHOD OF DEVELOPING STRENGTH ABILITIES

Semenova E.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article is devoted to the study of motor qualities in people engaged in sports tourism. Identification of the main means and methods of force development. Experts in the field of sports tourism recommend beginners to begin to master hiking sports tourism. Of all other types of sports tourism, this one is less traumatic, does not require much physical training and is useful for general health.

Keywords: Sports tourism, strength, health.

Спортивный туризм – это вид спорта, который состоит из соревнований на определенных маршрутах. На этих маршрутах спортсмену необходимо преодолевать препятствия, разделенные в зависимости от трудности на определенные категории, в природной среде (дороги и тропы с разными видами покрытия и бездорожья, переправы, пороги, пещеры, вершины, каньоны). Дистанция для проведения соревнования может находиться как в природной среде, так и в искусственно созданной. Дается трасса, маршрут пути с определенными местами.

Соревнования по спортивному туризму могут проводиться в различных условиях. Например, преодоление большой дистанции на

лыжах в условиях дикой природы (лыжный туризм), на водоемах с помощью лодки или байдарки (водный туризм), или пешком по горной местности (горный туризм).

Спортивный туризм подразделяется на два вида: активный и пассивный. Если активный туризм характеризуется обязательным активным участием в каком-либо спорте, то при пассивном туризме участник выполняет роль наблюдателя. Классическим видом деятельности выступает спортивный туризм. В последнее время изобретено много новых форм спортивного туризма, которые значительно оживили его.

Спортивные походы подразделяются на 6 категорий в зависимости от сложности. Например, при сложности похода 1-ой категории необходимо пройти 100 км минимум за 6 суток. Люди в нормальной физической форме могут попробовать себя в походах 1-ой и 2-ой категории. Натренированный спортсмен, обладающий отличной физической формой, выносливостью, широкими знаниями и, что не мало важно, высокими моральными качествами, может принять участие в походе 3-ей и выше категории сложности. Моральная составляющая личности спортсмена значима потому, что при каждодневном тяжелом физическом труде совместно с другими участниками похода для достижения комфорта в походных условиях и общей цели, очень важно сохранять позитивный настрой и заботиться не только о себе, но и о товарище. В спортивном туризме, как и в других видах спорта, можно получить спортивный разряд вплоть до мастера спорта.

Участник спортивного туризма, обладающий специализированными профессиональными навыками и знаниями, может получить право на ведение профессиональной или преподавательской деятельности в сфере спортивного туризма: инструктор (старший инструктор, инструктор международного класса, гид-проводник). Схожей чертой спортивного туризма с другими видами спорта является наличие организованного и профессионального судейства. Деятельность этого судейства регламентируется соответствующими нормативными документами. Член судейства может стать судьей всероссийского масштаба, набираясь опыта в процессе своей деятельности и профессиональной подготовки (обучение в соответствующих школах, посещение семинаров). Отличительной чертой судейства в спортивном туризме выступает тот факт, что вознаграждение спортивных судей не высокое либо судейство вообще происходит на общественных началах. Большинство судей так же являются туристами, их характеризует огромный опыт в сфере спортивного туризма и непревзойденные результаты на соревнованиях. Участники спортивного туризма относятся с уважением к спортивным слугам и их заслугам в данном виде спорта.

Не редкость, что некоторые спортсмены занимаются некоторыми другими смежными видами спорта кроме спортивного туризма:

спортивным ориентированием и мультиспортом, скалолазанием, альпинизмом, горными лыжами, рафтингом и многими другими видами отдыха и спорта, которые требуют активных действий. Часто туристы становятся спасателями в природной среде.

В спортивном туризме важны правила взаимопомощи и взаимовыручки, неукоснительное соблюдение спортивной дисциплины, постоянное самосовершенствование и передача своего опыта и знаний коллегам. Важность этих вещей обусловлена тем, что спортивный туризм и особенно спортивные походы- это командный вид спорта. Участие в мероприятиях спортивного туризма дает возможность расширить свои познания в культуре других стран, узнать больше о быте их народа, побывать в различных уголках природы, посмотреть на исторические достопримечательности и обзавестись верными друзьями.

Участникам спортивных походов низких категорий сложности не нужно нести большие финансовые расходы, но они могут получить первоначальные навыки, которые составляют основу спортивного туризма, и положительные эмоции от участия в походе или соревнованиях. Но не стоит забывать о том, что занятия данным видом спорта проходят в непредсказуемой природной среде и несут в себе определенную опасность. Поэтому от спортсмена требуются знания и умения в различных областях жизни, определенный опыт и физическая натренированность, а так же хорошая техническая оснащенность и психологическая подготовка.

Сейчас практически в каждом достаточно развитом городе России ведут свою деятельность физкультурные организации спортивного туризма. Не мало и самостоятельных туристических клубов. В сферу их деятельности входит подготовка туристического персонала. Для человека, активно увлекающегося спортивным туризмом, будет большим плюсом обучение в таком заведении. Это обуславливает подразделение спортивного туризма на множество видов: велосипедный, горный, водный, пешеходный и другой. Часто встречается переплетение этих видов. Но главное- это соревновательный характер любого вида туристического спорта.

Количество людей, которые хотят заниматься спортивным туризмом, быстро растет. Стоит заметить, что желающие заняться этим видом спорта, относятся к представителям разного социального статуса, возрастной группы и сферы их основной деятельности. Можно сказать, что спортивный туризм является самым демократичным видом спорта, гармонично соотносящим физические потребности человека с его материальными возможностями.

Практика показала, что большинство желающих начать заниматься этим видом спорта, не всегда знают с чего лучше начать знакомство с ним, чтобы не нанести ущерба своему здоровью.

Специалисты в сфере спортивного туризма рекомендуют новичкам для начала освоить пеший спортивный туризм. Из всех других видов спортивного туризма этот менее травмоопасен, не требует большой физической подготовки и полезен для общего состояния здоровья.

Нужно иметь в виду, что при занятии некоторыми видами спортивного туризма, участник может не только получить травму, но и подвергнуть свою жизнь серьезной опасности. Поэтому сопровождение специалиста и наличие специальной экипировки необходимы для обеспечения безопасности жизни и здоровья участника соревнований. Есть направления, которыми могут заниматься только профессионалы для выполнения жизненно важных задач и улучшения своих профессиональных навыков.

Список литературы

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на/Д., 2017. 119 с.
2. Благово В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2015. С. 6-7.
3. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 560 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Стоянова К.Г.

магистрант 1 курса Института физической культуры.
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье представлены результаты исследований скоростно-силовой подготовленности юных волейболисток, занимающихся в школьной секции.

Ключевые слова: волейбол, подростки, скоростно-силовая подготовленность, школьная секция,

IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH TRAINING OF TEENAGERS IN THE COURSE OF CLASSES VOLLEYBALL IN THE SCHOOL SECTION

Stoyanova K.G.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article presents the results of studies of speed and strength training of

young volleyball players engaged in the school section.

Keywords: volleyball, teenagers, speed and strength training, school section

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий в волейболе, технических приемов и большинства тактических комбинаций основано на высоком уровне развития физических качеств. При этом одним из резервов результативности соревновательной деятельности является высокий уровень скоростно-силовой подготовленности [1, 2].

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений, который включен как в урочные занятия, так широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе.

Современные тенденции развития волейбола, связанные с развитием атлетичности спортсменов, предъявляют высокие требования к их специальной физической подготовленности и антропометрическим показателям [2].

Среди критериев отбора и прогнозирования потенциальных возможностей юных волейболистов важное место занимают морфологические показатели и скоростно-силовые качества [3, 4].

Волейбол требует от занимающихся проявления многих двигательных способностей на высоком уровне, особенно скоростно-силовых, проявлением которых является прыгучесть. Поэтому совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности игроков оказывает существенное влияние на соревновательный результат.

Прыжок представляет собой разновидность скоростно-силового упражнения реактивно-взрывного характера, имеющего ациклическую структуру движений. Поэтому прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, которое определяется скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно силовых и скоростных способностей. При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности сложность состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей.

Скоростно-силовые способности во многом зависят от наследственных факторов, и в первую очередь от композиции мышц.

Высокий уровень требований к скоростно-силовой подготовленности волейболистов объясняется тем, что:

- качественно новый уровень развития волейбола требует нового уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов;

- постоянный рост уровня развития скоростно-силовых качеств – неперенное условие для повышения тренировочных нагрузок.

Таким образом, скоростно-силовая подготовленность волейболистов играет важную роль в структуре их общей физической подготовки, и ее можно отнести к одним из ключевых показателей, характеризующих успешность выступления игровых команд.

В онтогенезе развитие физических качеств у человека происходит неравномерно. Известно, что на некоторых возрастных этапах отмечается снижение уровня развития отдельных физических качеств. Этот факт необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса. Существуют «сенситивные» периоды (во время которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера) и «критические» периоды (периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств). Если тренер будет правильно расставлять акценты педагогических воздействий, учитывая особенности того или иного периода онтогенеза, то в этом случае эффективность совершенствования физических качеств будет выше.

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет;
- быстрота – развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 12-15 лет;
- сила – развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 12-17 лет;
- скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет. Наибольшие темпы прироста в 12-16 лет;
- гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с девяти до 10 лет, 13-14 лет, 15-16 лет (мальчики), 7 -8 лет, 9-10 лет, 11 -12 лет, 14 -17лет (девочки);
- выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности - и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего, надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях являются достаточно эффективными средствами.

К обучению игре в волейбол следует приступать с 11-12-летнего возраста, так как именно в этом возрасте происходит бурное развитие организма, сопровождающееся увеличением роста, массы тела и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейбола

прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения.

Целью исследования явилось изучение особенностей развития скоростно-силовых способностей девочек 12-14 лет с разным типом телосложения в процессе занятий волейболом в условиях школьной секции.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение на тренировочных занятиях по волейболу в условиях школьной секции повторного и игрового методов будет способствовать качественному повышению уровня скоростно-силовой подготовленности девочек 12-14 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить тип телосложения волейболисток 12-14 лет.
2. Провести сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности юных волейболисток с разным типом телосложения.
3. Исследовать динамику показателей скоростно-силовой подготовленности юных волейболисток и уровень их развития в процессе применения повторного и игрового методов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследования проводились с сентября 2020 по апрель 2021 года на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения общеобразовательная школа М.М. Рудченко с. Перелюб Саратовской области. Контингент обследованных составили 20 девочек 12-14 лет, занимающихся волейболом в школьной секции. Для выявления потенциальных возможностей девочек определяли не только исходный уровень скоростно-силовой подготовленности, но и темпы ее прироста. Поэтому исследования проводили в 2 этапа: в начале и в конце учебного года.

На основании индекса Пинье обследуемые были распределены на 2 группы: с астеническим и нормостеническим типами телосложения с превалированием последних.

На начальном этапе исследования об однородности состава обследуемых групп свидетельствует отсутствие достоверной разницы показателей скоростно-силовой подготовленности в тестовых заданиях «Прыжки», «Броски мяча» и «Бег». При этом у девочек обеих групп зарегистрирован средний и ниже среднего уровень развития скоростно-силовых способностей.

Повторные контрольные испытания в конце учебного года выявили

достоверные и существенные межгрупповые отличия в показателях скоростно-силовой подготовленности. Причем, у волейболисток астенического типа телосложения наиболее существенный прирост зафиксирован по показателям беговых тестов. У девочек нормостенического типа телосложения по показателям бросковых тестов, тогда как по показателям прыжковых тестов разница была менее очевидной.

Таким образом, можно заключить, что предложенные упражнения оказалась достаточно эффективными в отношении исследуемых показателей, что подтверждается полученными результатами. Кроме того, необходимо осуществлять учет типа телосложения при подборе средств развития скоростно-силовых способностей волейболисток.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Динамика скоростно-силовых качеств студентов, занимающихся волейболом / Т. А. Беспалова, В. Е. Ильин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13-14 ноября 2020 года. Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. С. 204-206.
2. Павленкович, С. С. Совершенствование качественных характеристик внимания у студенток-волейболисток физкультурного вуза / С. С. Павленкович, Е. И. Шкирман // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14-15 мая 2021 года. Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. С. 170-172.
3. Павленкович С.С. Мониторинг показателей физической и функциональной подготовленности подростков в процессе занятий волейболом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Изд-во академии социального управления. 2019. № 2. С. 162-168.
4. Шпитальная Е.Н. Психологический анализ основных компонентов игры в волейбол // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов. Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 164-169.

СРАВНИТЕЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НОРМ И ОБЫЧАЕВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДНЕВЕКОВОЙ ЕВРОПЫ КАК УРОК ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Филиппов Д.К.

студент 1 курса Юридического факультета,
Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

Юрченко А.Л.

к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание»,
Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

Аннотация: в проведенном исследовании, на фундаменте введенных в научный

оборот исторических тематических материалов, с использованием методов сравнительно-исторического анализа, дедукции и синтеза изучены институциональные особенности норм и обычаев физического воспитания средневековой Европы. С целью вычленения и современного осмысления природы процессов физического совершенствования изучаемого исторического периода произведено сопоставление их с нынешними нормами и реалиями. Результаты исследования обеспечивают учащуюся молодежь более четким и ясным пониманием трансформации норм и обычаев как фактов, которые являются ценным знанием и стимулом для формирования позитивного личностного отношения к физическому воспитанию, выстраиванию грамотного процесса личного физического совершенствования для поддержания организма в качественном функциональном состоянии.

Ключевые слова: физическое воспитание, обычай, норма, упражнение, систематичность, регулярность, физическая активность.

COMPARATIVE-HISTORICAL ANALYSIS OF NORMS AND MORES OF PHYSICAL EDUCATION IN MEDIEVAL EUROPE AS A LESSON FOR MODERN YOUNG LEARNERS

Filippov D.K., Yurchenko A.L.

Financial University under the Government
of the Russian Federation, Moscow

Abstract: in the research, on the foundation of historical thematic materials introduced into the scientific circulation, using methods of comparative-historical analysis, deduction and synthesis, institutional features of the norms and customs of physical education of medieval Europe have been studied. In order to isolate and modern understanding of the nature of the processes of physical improvement of the studied historical period, their comparison with the current norms and traditions was compared. The results of the study provide students with a more clear and clear understanding of the transformation of norms and customs as facts that are a valuable knowledge and incentive for the formation of a positive personal attitude to physical education, building a competent process of personal physical improvement to maintain the body in a qualitative functional state.

Keywords: physical education, mores, norm, exercise, systematic, regularity, physical activity.

Тематика исследования обусловлена актуальностью усиления понимания роли физического совершенствования в реалиях современности на примере функций, норм и обычаев физического воспитания средневековой Европы. Для современной молодежи важно знание сопоставления роли и места физического воспитания в средневековой Европе с настоящим временем. Не вся молодежь знает и понимает, что физическая активность являлась неотъемлемым видом деятельности для человека с незапамятных времен. Со временем она преобразовывалась, становясь более осознанной и систематизированной. Для лучшего понимания пройденных физической активностью путей трансформации следует обратиться к историческим фактам. В нашем случае – к сведениям о физическом воспитании в средние века на территории современной

Европы. Европейские нормы и обычаи физического воспитания своим изменением во многом обязаны религии. Веками церковь вела жесткую политику по отношению к занятиям физическими упражнениями.

Целью выполненного исследования является вычленение и актуализация тех норм и обычаев, которые могут быть полезны современной учащейся молодежи.

Основными задачами исследования являются изучение норм и обычаев физического воспитания средневековой Европы, классификация и анализ актуальных для современной молодежи норм и обычаев физического воспитания средневековой Европе и усвоение наиболее поучительных норм и обычаев физического воспитания.

Для решения обусловленных целью исследования задач, были привлечены следующие методы научного исследования: дедукция – метод позволил выделить значимые нормы и обычаи физического воспитания средневековой Европы, сравнительно-исторический анализ обеспечил создание в исследовательской работе аналитического массива данных из которых впоследствии сформулированы выводы и заключение, синтез – данный метод после выделения отдельных компонентов и их анализа помог свести полученные сведения в единое целое и подвести итоги исследования.

Отметим, что физическая активность была неотъемлемой составляющей жизни средневекового жителя Европы: и феодала, и простого крестьянина-земледельца. Существенное влияние на систематизацию и возникновение «феодальных форм» физической культуры оказали мировые религии и их конфессии. К примеру, ислам, христианство и буддизм преобразовывали в своих интересах местные обычаи. Но, тем не менее, среди различных религий отношение к физической культуре было разным. К примеру, христианская церковь выражала презрение к физическим упражнениям, ратовала за такой духовно-телесный феномен как аскетизм [2, 3].

Изучая первоисточники (репринтные издания) и материалы исследований ученых историков-правоведов, нами установлено, что нормы и обычаи физического воспитания разнятся между представителями двух преобладающих классов феодального средневекового общества – феодалами и крестьянами [4, 8].

Физическое воспитание, как культурный процесс, являлось привилегией феодалов. Оно имело свою собственную философию и структуру, достаточно явно контролировалось, ввиду существенного значения физической подготовленности, в первую очередь, членов рыцарских орденов и феодалов. Регулярные упражнения в конной выезде, фехтовании, переноске тяжестей шли вразрез с суждениями церкви, но очевидно, что для существования и процветания государства оно должно быть обеспечено надежной защитой – в лице рыцарских орденов, поэтому

церковь шла определенного рода «уступки» [5].

Физическое воспитание крестьян не имело упорядоченной структуры. Как правило, у них не было свободного времени для занятий физическими упражнениями. Церковь жестче ограничивала их от такого рода деятельности, стремясь занять в свободное время крестьянства молитвой. Основными формами физической тренировки того времени являлись народные игры в периоды немногочисленных праздников. Победители таких игр получали признание, некоторые социальные привилегии и даже материальное довольствие. Основными физическими упражнениями у крестьян были: борьба, бег, танцы, метание камней, кулачный бой [3].

Физическое воспитание и подготовка рыцарей выглядела иначе и имела уникальный ряд обычаев, в большей степени связанных с духовной составляющей рыцарства.

Таблица 1

Сравнение отдельных элементов физического воспитания в зависимости от классовой принадлежности

Элементы	Представители классов	
	Феодалы и рыцари	Крестьяне и наемные рабочие
Целеполагание	для ведения боя и демонстрации манер	для реализации трудовых функций
Частота занятий	относительно регулярно	при наличии времени и возможностей
Материальное обеспечение	специально приобретено или сделано на заказ	из подручных средств

Рыцарь – в первую очередь воин, которому было необходимо уметь управляться с различными видами оружия, в совершенстве владеть верховой ездой, стрельбой из лука и арбалета. Все эти навыки требовали высоких силовых показателей, ловкости, а также мышечной памяти. В качестве обычаев и собственной философии выступал путь «семи рыцарских добродетелей»: верность церкви и королю, храбрость, соблюдение правил рыцарских поединков, великодушие к слабым.

Физическая активность является крайне важным видом деятельности для современной молодежи. Примеры элементов физического воспитания средневековой Европы являются стимулом к регулярным и целенаправленным занятиям физическими упражнениями. В современности огромную роль также играет мотивация, согласно министерству спорта «осознанная деятельность невозможна без мотивации, и спорт – не исключение». Важным этапом в занятиях физической культурой и спортом является поиск мотивации, что может быть достаточно длительным этапом. Однако при ее отсутствии, упражнения будут менее эффективными, в результате чего может появиться

демотивация и нежелание заниматься физической культурой, что является уже деструктивным фактором как для организма, так и для личности человека [1, 6, 7].

Основываясь на вышеизложенных сведениях, мы пришли к следующим выводам.

1. В Европе, в период раннего Средневековья, ввиду влияния церкви значение норм и обычаев физического воспитания для большинства населения было невелико. Нормы и обычаи крестьянского физического воспитания складывались из местных традиций или же произвольно.

2. В рядах представителей феодального общества политика церкви, направленная на избавление от идей физического совершенствования оказалась менее несостоятельной, присутствовали нормы физического воспитания, необходимые для поддержания боеспособности и защиты государства.

3. В период позднего Средневековья в обществе были провозглашены постулаты, отмечающие неотъемлемость физического воспитания и его значимость в гармоничном развитии человека.

4. Благодаря гуманистическим принципам в средневековой Европе эпохи Возрождения начали появляться первые современные виды спорта. Образовательные учреждения начали практиковать основы физического воспитания, а позднее появились и отдельные спортивные учреждения

5. Утвердились роль и значение физической культуры для человека в средневековой Европе. Тенденции утверждения значимости физической культуры сохраняются во многих других государствах за пределами Европы.

Значение и роль физических упражнений и культуры в жизни человека не следует умалять: с течением времени, даже при, казалось, полном отсутствии физического воспитания, люди находили способы поддержания физической формы. Не всегда осознавалась цель физических упражнений, но это не мешало ее осуществлению различными способами, например, через игру или состязательный процесс. Нормы физического воспитания преодолели крайне тернистый и долгий путь систематизации и совершенствования. Они призваны поддерживать идею здорового тела, что является не только эстетически правильным решением, но и практически полезным фактором. Вместе с занятиями физической культурой закаляется и дух, отрабатывается умение концентрации на поставленной цели, что полезно во всех видах деятельности.

Список литературы

1. Андрищенко Л.Б. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста / Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.

2. Виолле-Ле-Дюк Э. Жизнь и развлечения в Средние века. СПб.: Евразия, 2014. С. 150.
3. Гилев Г.А. Образование, физическое воспитание, спорт учащейся молодежи / Г.А. Гилев, А.М. Каткова, Е.А. Леванова [и др.]. М.: «СПМ-Индустрия», 2017. 166 с.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 312 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. Перевод с венгерского. Под общей редакцией В.В. Столбова. М.: Радуга, 1982. 400 с.
6. Юрченко А.Л. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / А.Л. Юрченко, П.Н. Савенко // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: материалы XI международной научно-практической конференции, посвящённой Году науки и технологий-2021, Челябинск, 15 апреля 2021 года. Челябинск: Уральская Академия, 2021. С. 251-255.
7. Юрченко А.Л. Эволюция системы физического воспитания в период образования Русского государства / А.Л. Юрченко, О.Г. Жигарева, В.Л. Ануров, А.С. Сидоров // Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 79-84.
8. Якоби И. 1647 год. Учение и хитрость ратного строения пехотных людей / И. Якоби // 1647 годъ. Ученіе и хитрость ратнаго строенія пѣхотныхъ людей: репринт. издание, С-Пб.: Тип. «Бережливость», 1904. 357 с.

ПОИСК МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК У ЮНЫХ САП-БОРДИСТОВ

Царева Н. М.

к. мед.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственного университета
имени Н.Г.Чернышевского, Саратов

Аннотация: из-за отсутствия необходимых физических нагрузок, недостаточная физическая подвижность могут вызвать серьезные нарушения в растущем организме. Особого внимания заслуживает вопрос повышения функциональных возможностей жизненно важных систем организма детей, отражающих не только уровень резервных возможностей, но и степень их участия в двигательной деятельности.

Ключевые слова: физическая подвижность, двигательная деятельность, резервные возможности, сап-борд

SEARCH FOR METHODS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF TRAINING IN YOUNG SAP-BOARDERS

Tsareva N. M.

Saratov State University, Saratov

Abstract: Due to the lack of necessary physical exertion, insufficient physical mobility can cause serious disorders in the growing body. Special attention should be paid to

the issue of increasing the functional capabilities of the vital systems of the body of children, reflecting not only the level of reserve capabilities, but also the degree of their participation in motor activity.

Keywords: physical mobility, motor activity, reserve capabilities, sap board

Движение как естественная потребность человека считается обязательным условием для нормального функционирования организма. Недостаток физической активности негативно сказывается на развитии и общем состоянии здоровья человека. В связи с чем, необходимо широко применять современные и эффективные формы физкультурно-массовых технологий по оздоровлению детей и подростков, мотивировать и приобщать молодежь к здоровому образу жизни. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок и длительного пребывания детей в одной позе, недостаточная физическая подвижность может вызывать ряд серьезных нарушений в растущем организме со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной других систем растущего организма [1, 2].

В настоящее время основы физического воспитания, заложенные в школьные годы, во многом определяют отношение к физкультуре и спорту на всю жизнь. Особого внимания заслуживает исследование, направленное на повышение функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания, отражающих не только уровень резервных возможностей, но и степень их участия в двигательной деятельности [3].

Одним из направлений повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма могут стать аэробные циклические нагрузки, степень воздействия которых не превышает резервных способностей организма, что позволяет безопасно применять такой тип нагрузок для формирования и развития всех систем жизнеобеспечения [4].

В поисках практических способов повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма, важно найти и применять наиболее доступные и эффективные методы способные обеспечить необходимую двигательную активность, максимально защищая организм от воздействия гиподинамии и учебных перегрузок, приводящих к истощению резервных возможностей систем кровообращения и дыхания.

В настоящее время существуют различные точки зрения относительно методов повышения эффективности тренировок на доске(сап-борде). Согласно одной – для повышения функциональных возможностей развития общей выносливости и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем нужен непрерывный метод упражнений в режиме равномерного распределения нагрузки. а другой – более результативным оказывается интервальный метод упражнения выполнения физических упражнений.

По мнению некоторых авторов, гребля, а так же гребля, стоя на доске

(сап-борд) предоставляет наибольшие возможности для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы и является наиболее привлекательным, доступным и эффективным средством оздоровления детей. Сап бординг – разновидность серфинга, в котором, стоя на доске, осуществляется гребля веслом.

Такая ситуация, обуславливает необходимость научного обоснования и практической реализации доступных и эффективных способов повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сохранения и укрепления здоровья детей. Таким образом, актуальность исследования обусловлена значительным снижением доли физической активности у школьников в повседневной жизни и необходимостью поиска наиболее современных и эффективных форм и методов, направленных на оздоровление детей и определила тему исследования.

Объектом исследования стало изучение процесса изменений функционального состояния организма детей, в период его адаптации к физическим нагрузкам аэробной направленности.

Предмет исследования настоящей работы заключается в выборе оптимального подхода к оздоровительным тренировкам аэробной направленности с использованием гребли на сап-борде.

Субъектом исследования стали дети среднего школьного возраста 13-15 лет, которые приняли участие в эксперименте с 01 марта 2021 г. по 31 сентября 2021 г. включительно.

Целью исследования стало изучение влияния аэробных физических нагрузок на функциональное состояние кардио - респираторной системы у детей среднего школьного возраста при занятиях греблей на сап-борде.

Для достижения цели требуется выполнить следующие задачи: методы оценки уровня физического развития детей; методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Руфье); методы оценки функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи; тест Купера на выносливость; метод математической статистики. В процессе проведения исследования были использованы методы развития общей (аэробной) выносливости средствами гребли на сап-борде.

Для этого применялись наиболее характерные средства и методы развития выносливости: непрерывный метод выполнения физических упражнений, при равномерном и продолжительном проявлении мышечных усилий сравнительно невысокой интенсивности. В ходе исследования разработана методика оздоровительных занятий, основанная на последовательном увеличении аэробных нагрузок, способных благоприятно воздействовать на повышение кардио-респираторной системы. Особенность данной методики заключается в расширении функциональных возможностей органов дыхания и сердца путем развития

общей (аэробной) выносливости на основе занятий греблей в режимах непрерывной работы, при использовании равномерного и переменного метода распределения мышечных усилий в умеренной зоне интенсивности.

При построении тренировочных занятий ставились следующие задачи: обеспечение рациональной двигательной активности; повышение общей и специальной выносливости и физической работоспособности; расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Наиболее приемлемым и действенным методом повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы человека является метод развития общей и специальной выносливости, который лег в основу тренировочных занятий.

В структуре средств оздоровительной тренировки были использованы общие и специфические средства. К общим отнесены физические упражнения, специальное оборудование: сап-борд (доска), весло, учебные плоты. К специфическим – природные и гигиенические факторы, массаж, закаливание и др.

В оздоровительной тренировке применены следующие типы упражнений: гребля, стоя на учебном плоту; гребля, стоя на сап-борде; гребля, стоя на коленях; общие физические упражнения на развитие гибкости, координации, силы. В процессе оздоровления детей применялись методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств.

К основным методам развития выносливости и повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы мы отнесли методы: равномерный метод, как основной метод - использовался в целях развития общей (аэробной) выносливости, характеризовался продолжительной непрерывной греблей с равномерным распределением усилий на весло, в течении всего занятия; переменный метод - использовался в целях развития специальной выносливости, характеризовался изменением интенсивности выполнения задания. (Задание выполняется с переменной нагрузкой в большую или меньшую сторону); метод обучения двигательным действиям были направлены на разучивание техники гребли; метод разучивания двигательного действия по частям с последующим объединением; метод целостно-конструктивного упражнения – разучивание двигательного действия в целом.

Важным элементом содержания оздоровительных тренировок являлись критерии дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

Дозирование физической нагрузки осуществлялось: 1) по мощности (интенсивности); 2) объему; 3) кратности (продолжительности интервалов отдыха между занятиями); 4) характеру отдыха (активный, пассивный); 5) координационной сложности упражнений. Частота занятий от 3-х до 4 раз в неделю. Продолжительность занятий составляла 30-60 минут

непрерывной аэробной работы. Продолжительность зависела от интенсивности нагрузки. Дозирование интенсивности занятий определялась по ЧСС. Интенсивность занятий – 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений, или 50-80% от максимального резерва. Максимальный резерв ЧСС рассчитывается как разница между максимальной ЧСС и ЧСС в покое. Соответствующий процент от максимального резерва прибавляется к уровню ЧСС в покое. Характер упражнений: непрерывная ритмичная гребля.

В рамках исследования применена методика оздоровительной направленности занятий греблей на сап-борде в режимах непрерывной работы в аэробных зонах интенсивности, адаптированная для детей школьного возраста.

По окончании эксперимента выявлены достоверные различия величин средних значений показателей функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем в контрольной и экспериментальной группах.

Использование контрольного теста Купера на выносливость позволило установить положительную динамику уровня физической подготовленности у детей экспериментальной группы, так средние показатели тестирования в 12 минутном беге увеличились на 16%, что составило 2578 метра. У детей контрольной группы результаты остались на прежнем уровне, что не превысило отметку – 2186 метра.

По функциональным пробам Штанге и Генчи получены следующие значения. Показатели пробы Штанге у лиц КГ улучшились на 2% в конце исследования, а в ЭГ на 12%. Показатели пробы Генчи у детей КГ улучшились на 1%, а у лиц ЭГ на 9%. Показатели спирометрии по определению жизненной емкости легких у представителей КГ улучшились на 0,3%, у лиц ЭГ на 5,2%.

При диагностике показателей работоспособности сердца после применения функционального нагрузочного комплекса - 30 приседаний за 45 сек по методике Руфье, были выявлены следующие отличительные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. В обеих группах при применении нагрузочного комплекса ЧСС увеличивалось на 50% до уровня $107 \pm 5,95$ уд/мин и $92 \pm 2,94$ уд/мин. соответственно. В восстановительный период после физической нагрузки у нетренированных детей после 1 минуты восстановления ЧСС практически не изменялась, и лишь к 5-й минуте происходило снижение значений ЧСС до исходного уровня. Тогда как у детей, экспериментальной группы, уже после первой минуты восстановительного периода наблюдалось значительное снижение ЧСС до исходных значений.

Средние показатели пробы индекса Руфье у юных спортсменов КГ улучшились на 3,1%, а у представителей ЭГ на 15%.

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ литературы позволил обобщить данные по проблеме исследования. Выявлена тесная взаимосвязь между уровнем аэробных нагрузок и функциональных возможностей организма.

2. Выявлены основные особенности воздействия аэробных нагрузок способствующих повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы детей среднего школьного возраста, а наиболее эффективными являются циклические упражнения выполняемые в режимах непрерывной работы методом равномерного распределения нагрузки в зонах аэробной интенсивности, при частоте сердечных сокращений не превышающих пределы 120-155 уд/мин.

3. Экспериментально доказано, что систематические занятия греблей на сап-борде в режимах непрерывной работы путем использования равномерного метода распределения нагрузки в зонах аэробной интенсивности, не превышающих уровень резервных возможностей организма, значительным образом способствуют повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы детей.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России / С. В. Алексеев, М. Я. Виленский Р. Г. Гостев С. Р. Гостева А. В. Лотоненко С. И. Филимонова, 2019. 58 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попона. Ростов н/Д.: Феникс, 2010. 220 с.
3. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения: Сборник научных тезисов и статей // Здоровье и образование в XXI веке. 2010. Т. 12. № 2. С. 148-149.
4. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния и физического здоровья студентов педагогического вуза // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 25. С. 645-649.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Царева Н. М.

к.мед.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,
Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университета имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: спортивная тренировка по волейболу – это, прежде всего, специальный педагогический процесс, направленный, как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов, то есть на развитие физических качеств, специальных физических качеств и совершенствования техники атакующих ударов.

Ключевые слова: волейбол, физические качества, скорость и выносливость, технические навыки, атакующие удары.

STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Tzareva N. M.

State Saratov University, Saratov

Abstract. Sports volleyball training is, first of all, a special pedagogical process aimed at both improving the overall performance of the body and improving sports results, that is, developing physical qualities, special physical qualities and improving the technique of attacking strikes.

Keywords: volleyball, physical qualities, speed and endurance, technical skills, attacking strikes

Известно, что занятия волейболом развивают практически все физические качества, но такие качества, как скорость и выносливость являются приоритетными. Способность волейболистов быстро овладевать новыми движениями и мгновенно перестраивать двигательную деятельность развивается только тогда, когда происходит быстрая смена игровых ситуаций, а доведение игровых действий до автоматизма требует от игрока проявления выносливости в многократном их повторении. Поэтому, большое значение имеет воспитание волевых качеств у спортсмена, а также умение продолжать тренироваться с заданной интенсивностью, преодолевая усталость [1, 4].

Спортивная тренировка – это, прежде всего, специальный педагогический процесс, направленный, как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов. В результате тренировки в организме возникает эффект тренированности, характеризующий специальный уровень работоспособности организма спортсмена, который называют спортивной формой. Сам тренировочный процесс должен отвечать следующим требованиям: быть непрерывным, разносторонним, направленным на повышение профессионализма и характеризовать способность человека к выполнению динамичной работы умеренной интенсивности в течение длительного времени [2, 3].

Актуальность работы состоит в том, чтобы показать влияние комплексного подхода в тренировочном процессе на показатели совершенствования техники атакующих ударов.

Целью исследования стало изучение эффективности методов, примененных в тренировочном процессе для совершенствования техники атакующих ударов. Цель определила следующие задачи: изучить и проанализировать научно-методическую литературу по данной теме; установить эффективность примененной методики в тренировочном

процессе совершенствования атакующих действий, для повышения результативности игры в волейбол; сделать выводы по полученным данным.

Объектом исследования стало изучение учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование тренировки в технике атакующих ударов, а предметом исследования – специально подобранный комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств, необходимые для совершенствования техники атакующих ударов эффективной игры.

Под наблюдением находилось десять юношей 18-19 лет, студентов первого курса с различных факультетов СГУ, занимавшихся в секции по волейболу по четыре тренировки в неделю за шесть месяцев.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс развития физических качеств и овладения техническими навыками будет более продуктивным, если правильно подобрать физическую нагрузку с использованием оптимального комплекса упражнений, так как комплекс интегральной подготовки строится на основе освоенных технических приёмов и эффективной тактики игры.

Основной целью физического воспитания юношей является формирование интереса к систематическим спортивным и оздоровительным занятиям. В этот период важным элементом физического воспитания является формирование спортивного характера, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво тренироваться для достижения поставленных целей.

Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечной мышцы, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Исследованиями установлено, что сердце тренированного человека при каждом сокращении выталкивает в кровеносные сосуды в 1,5-2 раза крови больше, чем сердце нетренированного человека. Это способствует качественному снабжению кислородом всех органов тела. Сердце спортсмена работает более ритмично и экономично, оно меньше устаёт и становится более выносливым к продолжительным нагрузкам. В мышцах юного спортсмена значительно больше функционирующих капилляров, чем у людей, не занимающегося спортом, а у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. При повышенной нагрузке лёгкие способны перекачать большое количество воздуха, обеспечивая ткани и мышцы кислородом. Одним из признаков тренированности служит редкий, ритмичный пульс и дыхание. Под влиянием длительных и регулярных занятий спортом кости юношей становятся толще и прочнее, быстрее растут в длину, увеличивается объём и сила мышц, подвижность суставов и связок, снижается травматизм. Систематические занятия физическими упражнениями, а также участие в спортивных соревнованиях укрепляют центральную нервную систему. В процессе регулярных тренировок в

сочетании с природными факторами происходит закаливание организма, снижается заболеваемость различными простудными и инфекционными заболеваниями.

Спортивная тренировка – это специальный педагогический процесс, направленный, как на повышение общей работоспособности организма, так и на улучшение спортивных результатов. В результате тренировки в организме возникает эффект тренированности, характеризующий специальный уровень работы спортсмена. Уровень специальной работоспособности называют спортивной формой. Тренировочный процесс должен отвечать следующим требованиям: быть непрерывным, разносторонним, направленным на повышение выносливости, профессионализма и мастерства.

В таблицах № 1 и № 2 представлены проведенные нами исследования для изучения физической и технической подготовленности юных волейболистов.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности юношей
(октябрь 2019 года и март 2020)**

№	прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	прыжок в высоту с места толчком двух ног с касанием разметки (см)	прыжок в высоту с разбега толчком двух ног с касанием разметки (см)	челночный бег (с)
1.	263-266	62-64	68-70	8.2-8.0
2.	260-263	59-61	64-66	8.7-8.5
3.	262-265	61-63	66-68	8.4-8.2
4.	261-264	59-61	66-69	8.2-8.0
5.	270-273	60-63	68-70	8.5-8.3
6.	250-253	59-61	65-66	8.8-8.6
7.	243-246	58-60	63-65	8.9-8.7
8.	245-248	56-58	62-64	8.8-8.6
9.	270-273	60-62	66-69	8.2-8.0
10.	246-249	56-58	62-65	8.3-8.1
У	257-260	59-61	65-69	8.5-8.3

Все тесты проводились в спортивном игровом зале института физической культуры СГУ.

Подготовленность юных волейболистов по всем изученным показателям имеет положительную динамику. Групповой показатель средней арифметической так же имеет положительную динамику (У).

Как видно из представленных в таблице №2 данных, техническая

подготовленность юных волейболистов по всем изученным показателям также имеет положительную динамику. Групповой показатель средней арифметической по показателям технической подготовленности так же имеет положительную динамику (Y).

Таблица 2

**Показатели технической подготовленности юношей
(октябрь 2019 и март 2020 года)**

№	нападающий удар из 2 номера в зону 5	нападающий удар из 4 номера в зону 1	нападающий удар из зоны 3 связующего за головой в зону 6
1.	6-9	7-8	6-9
2.	7-8	6-8	6-8
3.	6-7	6-9	6-7
4.	6-8	6-8	6-9
5.	6-7	6-8	6-7
6.	4-6	5-6	5-7
7.	5-6	6-7	6-7
8.	5-7	5-7	5-6
9.	7-9	6-10	7-9
10.	6-7	6-7	5-6
Y	5,8-7.5	5,9-7.8	5,89-7.5

На основании проделанной работы можно сделать вывод, что выбранные и используемые в эксперименте комплексы упражнений и тестов для совершенствования специальных физических качеств и техники выполнения атакующих действий у волейболистов могут быть использованы в тренировочном процессе волейболистов.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Динамика скоростно-силовых качеств студентов, занимающихся волейболом / Т. А. Беспалова, В. Е. Ильин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13-14 ноября 2020 года. Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. С. 204-206.
2. Павленкович, С. С. Совершенствование качественных характеристик внимания у студенток-волейболисток физкультурного вуза / С. С. Павленкович, Е. И. Шкирман // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14-15 мая 2021 года. Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. С. 170-172.
3. Павленкович С.С. Мониторинг показателей физической и функциональной подготовленности подростков в процессе занятий волейболом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Изд-во академии социального управления. 2019. № 2. С. 162-168.
4. Шпитальная Е.Н. Психологический анализ основных компонентов игры в

волейбол // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов. Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 164-169.

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ УРАЛГУФК В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цыганкина Н. Е.

к.пед.н., доцент кафедры теории и методики спортивных игр

Терехова Е.А.

старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр,
тренер женской сборной команды УралГУФК

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация. Цель работы – оценка и изучение результативности и эффективности соревновательной деятельности женской сборной УралГУФК по волейболу. Исследование проводилось в трех сезонах в рамках чемпионата города, студенческих соревнований регионального уровня, всероссийских и международных соревнований, в том числе и Универсиады. Контингент обследуемых: 12 волейболисток сборной УралГУФК (с учетом амплуа), возраст 18-22 года, стаж занятий 8-12 лет, разряд – КМС. В ходе исследования анализировались технические приемы игры с точки зрения эффективности и результативности. Так же изучались основные ошибки, совершаемые игроками в ходе соревновательной деятельности. По итогам исследования было определено, что волейболистки имеют хороший потенциал для повышения эффективности и результативности игры в защите и нападении; сформулированы практические рекомендации для игроков женской сборной УралГУФК по волейболу. Выявлены проблемные моменты в подготовке: подбор рациональных и эффективных средств технико-тактической подготовки; универсализация игроков, увеличение арсенала их технико-тактических приемов и взаимодействий.

Ключевые слова: студенческий волейбол, эффективность игры, результативность игры, технико-тактическая подготовленность, ошибки в технике, подготовка студенческой сборной команды.

ANALYSIS OF THE TECHNIQUE AND TACTICS OF THE GAME OF THE VOLLEYBALL PLAYERS OF THE URALGUFC STUDENT TEAM IN THE COURSE OF COMPETITIVE ACTIVITY

Tsygankina N. E., Terekhova E.A.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract. The purpose of the work is to evaluate and study the effectiveness and efficiency of the competitive activities of the UralGUFC women's volleyball team. The study was conducted in three seasons within the framework of the city championship, student competitions at the regional level, all-Russian and international competitions, including the Universiade. The contingent of the surveyed: 12 volleyball players of the UralGUFC national team (taking into account the role), 18-22 years old, 8-12 years of training experience,

category – candidate for master of sports. In the course of the study, the technical techniques of the game were analyzed in terms of efficiency and effectiveness. The main mistakes made by players in the course of competitive activity were also studied. According to the results of the study, it was determined that the players have a good potential to increase the efficiency and effectiveness of the game in defense and offense; practical recommendations are formulated for the players of the UralGUFC women's volleyball team. The problematic moments in the preparation are revealed: the selection of rational and effective means of technical and tactical training; the universalization of players, the increase in the arsenal of their technical and tactical techniques and interactions.

Keywords: student volleyball, the effectiveness of the game, technical and tactical preparedness, mistakes in technique, preparation of the student team.

Основой спортивного мастерства волейболисток студенческой сборной команды является высокий уровень их технико-тактической подготовленности. Современный студенческий волейбол на сегодняшний день характеризуется довольно высокой интенсивностью игровых действий, которые необходимо эффективно и результативно выполнять как в нападении, так и в защите.

Пропущенное большое количество тренировочных занятий и соревнований в сезоне 2019-2020 гг. вызывает необходимость проанализировать соревновательную деятельность волейболисток сборной вуза, чтобы внести необходимые коррективы в тренировочный процесс, обратить внимание на их сильные и слабые стороны, учитывая современные тенденции игры в волейбол.

Цель – оценить и изучить результативность и эффективность игровой деятельности женской сборной УралГУФК по волейболу.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в сезонах 2019-2020, 2020-2021, частично в сезоне 2021-2022 в рамках участия в чемпионате города, студенческих соревнованиях регионального уровня, на всероссийских и международных соревнованиях, в том числе и Универсиаде.

Нами оценивалась эффективность подачи, нападающего удара, приема подачи, блока, второй передачи по разным показателям. Например, подача оценивалась по таким показателям как: проигрыш подачи (учитывалось попадание в сетку или аут); выигрыш очка с подачи; подача – мяч в игре; подача в какие зоны выполнялась.

Нами было выявлено, что в 60% случаев подача выполняется с правой части зоны подачи, из средней части – 12%, из левой части – 28%. Если рассматривать подачи по зонам, то их эффективность больше в шестой зоне, меньше эффективность – во второй. Большинство выигранных подач отмечается при попадании в зону пять или один.

Анализ игровой деятельности волейболисток сборной УралГУФК при выполнении нападающего удара позволил установить, что его успешное завершение происходит из зон 2, 3, 4, а также с задней линии.

Большее количество нападающих ударов выполнено

волейболистками из четвертой зоны, далее идет нападение из зоны два и нападающие удары с задней линии. Гораздо меньше атак выполняется спортсменками из третьей зоны (это объясняется недостаточной эффективностью и результативностью игры на приеме), хотя многие специалисты-практики подчеркивают, что большое значение в современном волейболе имеет атака из глубины площадки.

Что касается результативности игры волейболисток в нападении в зависимости от амплуа, то результаты говорят о наибольшей эффективности доигровщиков при атаке в зоне четыре и с задней линии (46% и 39% соответственно). Большая эффективность у диагональных игроков была отмечена в атаке из второй зоны (32%), а при нападении из глубины площадки отмечены низкие показатели (6%). Стоит отметить высокую эффективность атаки игроков третьей зоны – 62%, которая обусловлена в первую очередь тем, что игроки первого темпа получают меньше передач, чем игроки, атакующие на краю сетки.

Что касается игры на блоке, то чаще всего происходит большее количество ситуаций, когда мяч остается в игре (54%), мяч выигран на блоке – в 28 % случаев, мяч за пределами площадки – в 20% случаев. Можно отметить, что и в других женских студенческих волейбольных командах отмечается невысокая эффективность блокирования в связи с тем, что отмечаются низкие антропометрические показатели многих игроков основного состава и недостаточный уровень физической и технико-тактической подготовленности игроков.

При анализе игровых действий волейболисток сборной УралГУФК при приеме мяча после подачи или нападающего удара, можно сказать, что выигранных матчей, по сравнению с проигранными, волейболистки совершают в два раза больше эффективных приемов мяча. Так же в выигрышных встречах мы выявили меньшее количество ошибок при приеме мяча в сравнении с проигранными матчами. Все это свидетельствует о том, что выигрышный исход матча зависит от эффективно и результативно исполненных приемов мяча и от качества игры в защите при блокировании.

Как подчеркивает Н.Е. Слинкина в своем исследовании: «Исполнение технических приемов с ошибками, с наличием ненужных, приводящих к снижению эффективности техники, лишних движений, приводит к уменьшению скорости исполнения приемов» [1, с. 65], а, как известно, современный волейбол – это скоростная игра. В связи с этим, в рамках соревновательного процесса мы ставили еще одну цель – проанализировать ошибки в технике исполнения двигательных действий у волейболисток сборной УралГУФК.

Связующий – это игрок, который определяет вариант атаки, от него зависит качество второй передачи и последующие атакующие действия. Основным технический элемент в работе данного амплуа – это передача

двумя руками сверху. Наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью выявили следующие часто встречающиеся ошибки у связующих игроков: несвоевременное перемещение к мячу, неправильная стойка готовности (стопы параллельны, статичная стойка при ожидании мяча, отсутствие зрительного контроля). По проведенным ранее исследованиям, авторами было отмечено, что данные ошибки являются очень значимыми, которые образуют причинно-следственную связь и ведут за собой цепь последующих ошибок. Редко встречающимися, незначимыми, являются следующие ошибки: излишне разведенные руки в момент их выноса в подготовительной фазе, локти разведены в стороны, а также вынос рук через стороны. Подобные нарушения возникали вследствие невнимательности игроков, их недостаточного самоконтроля.

Центральный блокирующий, нападающий первого темпа. У данных игроков были выявлены следующие часто встречающиеся ошибки: при исполнении блока – «не читает» игру; прыжок слишком близко к сетке, как следствие – постановка рук далеко от сетки; нет переноса рук на сторону соперника; в нападении – несвоевременный выход под мяч, однообразие видов нападающего удара, отсутствие или редкое использование в игре обманных ударов и ударов с переводом (недостаточный арсенал техники).

Игрок *либеро* – это «свободный игрок», который принимает участие только в защите, деятельность его сконцентрирована на приеме подач и нападающих ударов противника, а так же при подборе мячей от блока и «сбросов». Основные ошибки либеро сборной УралГУФК связаны с тем, что на фоне усталости теряется концентрация на игре, мяче, действиях соперника, снижается внимание, что приводит к неверной «обработке» мяча (например, излишняя работа руками при приеме силового удара или подачи), несвоевременному выходу под мяч, неправильному выбору места игры в защите.

Задача *диагонального игрока* – компенсировать нехватку нападающего в то время, когда связующий игрок находится на первой линии, выполняя атаку с задней линии. Основные ошибки игроков сборной УралГУФК связаны с тем, что девушки не обладают высоким ростом, что лишний раз создает сложности в борьбе за мяч. Поэтому игроки команды в большинстве случаев нападают в передней линии.

Игроки амплуа *«доигровщик»* участвуют практически во всех элементах в волейболе: работают на приеме и в защите вместе с либеро, нападают из четвертой зоны, участвуют в блокировании, выполняют подачу мяча. Основные ошибки выявлены при постановке блока – отсутствует контроль траектории мяча; игрок не доводят мяч до связующего игрока (сложно бороться с мячами на приеме из глубины площадки) – недостаточная высота траектории мяча, неправильная траектория.

Анализ технико-тактических действий волейболисток студенческих

команд позволяет констатировать, что у них имеется большой потенциал для увеличения результативности и эффективности технико-тактических действий в защите и нападении в процессе соревновательной деятельности. При этом каждая из волейболисток, обладая технико-тактическим мастерством при выполнении своей функции, делает большой вклад в игровой процесс.

В качестве проблемного места студенческой волейбольной женской команды можно указать вопрос с подбором рациональных и эффективных средств технико-тактической подготовки. Так же в подготовке следует обратить внимание, что необходимо готовить не узкоспециализированных игроков, а учитывать, что основная тенденция в волейболе – это универсализация игроков, увеличение арсенала их технико-тактических приемов и взаимодействий.

По итогам исследования ошибок игроков по каждому из амплуа, можно сформулировать следующие рекомендации для игроков женской сборной УралГУФК по волейболу: 1) компенсировать неудачный блок игрой в последующей защите; 2) использовать в тренировках и на соревнованиях тактические комбинации с учетом невысокого роста игроков сборной; 3) следить за концентрацией и уровнем внимания игроков в ходе соревнования; 4) ввести упражнения на развитие свойств внимания в тренировочный процесс (распределение, концентрация, объем); 5) использовать упражнения на увеличение высоты и силы прыжка, на развитие быстроты реакции; 6) закреплять умение нападать, используя обманные действия, нападения с переводом; 7) подготовить рекомендации для каждого из игроков по амплуа, разобрать и устранить их ошибки (даже редко встречающиеся, не значимые); 8) увеличивать арсенал технических действий для игроков каждого амплуа.

Список литературы

Слинкина, Н.Е. Формирование у студентов вуза физической культуры умений по коррекции техники исполнения двигательных действий в волейболе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Е. Слинкина; УралГУФК. Челябинск, 2009. С. 65.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ТАБАТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА В БАСКЕТБОЛЕ «3Х3»

Чехлатый Д.П.

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры и спорта, Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Мервинская О.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры и спорта, Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: В данной статье дается характеристика метода интервальной тренировки табата. Рассматривается возможность использования и влияние комплекса упражнений табата при подготовке игрока- баскетболиста.

Ключевые слова: табата, спортивная тренировка, спорт, баскетбол.

SET OF TABATA EXERCISES IN 3X3 BASKETBALL PLAYER TRAINING SYSTEM

Chekhlatiy D.P., Mervinskaya O.V.
Saratov State University, Saratov

Abstract: This article describes the tabata interval training method. The possibility of using and the influence of a set of tabata exercises in the preparation of a basketball player is considered.

Key words: tabata, sports training, sports, basketball.

В настоящее время практически во всех видах спорта постоянно идет поиск новых, либо совершенствование уже имеющихся методик в системе подготовки спортсменов. Баскетбол 3х3 не исключение, так как данный вид спорта стал Олимпийским видом в 2017 году и большими темпами набирает популярность во всем мире.

Баскетбол 3х3 требует от спортсмена высокого уровня скорости, выносливости и взрывной силы. Переход из нападения в защиту в баскетболе 3х3 происходит очень быстро, так как время на совершение атаки по правилам, максимум составляет всего 12 секунд, а бывает, что атака на корзину происходит за 2-3 секунды. Этот факт заставляет игрока иметь высокую специфическую аэробную подготовку, а конкретно развитую выносливость, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Развить и укрепить данные качества спортсмена позволит комплекс упражнений интервальной тренировки табата.

Принцип стандартной табаты-тренировки заключается в кратковременных, высокоинтенсивных сериях упражнений, которое каждое по отдельности выполняются 30 секунд. Выполнение упражнения занимает 20 секунд максимальной нагрузки и 10 секунд отдых и подготовка к следующему упражнению. Обычно используют серию из 8 различных упражнений, но число серий может варьироваться от 4 до 12 или более, в зависимости от подготовленности спортсмена и специфики тренировочного процесса. На выполнение стандартного табата-раунда уходит всего 4 минуты.

В системе подготовки баскетболиста 3х3, во время соревновательного периода комплекс упражнений табата можно использовать 3-4 раза в неделю в заключительной части тренировки, перед заминкой, чтобы максимально сделать упор на выносливость. Упражнения

в табата-раунд игрока можно брать различные. Начинать стоит со стандартных упражнений направленных на общую физическую подготовку, таких как: приседания, отжимания, выпрыгивания из полуприседа, скаут-джеки, скручивания, упражнение «скалолаз», статико-динамические планки и т.д. Обязательно нужно включать в табата-раунды и специфические, узконаправленные упражнения для развития и совершенствования баскетбольных навыков игроков: челночный бег с ведением мяча, бег на месте с высоким подниманием бедра и дриблингом мяча, скручивание в парах с передачей мяча при подъеме туловища, прыжки до баскетбольного щита или кольца, быстрая передача мяча в движение в парах и т.д. В зависимости от подготовленности спортсмена, уровня сложности и энергозатратности самого упражнения, будет рассчитываться количество серий и самих упражнений табата-раунда. Данную методику упражнений табата, можно использовать во все периоды подготовки спортсмена. Большую пользу этот комплекс упражнений будет оказывать в межсезонье и на сборах перед соревнованиями, так как данный метод обладает укреплением сердечно-сосудистой, дыхательной системой, повышает выносливость, а так же способствует эффективному сжиганию жировой массы, что иногда требуется для спортсмена, который набрал в межсезонье лишний вес.

В своей статье Курнин И.А. и Баринова М.В. описывают пользу методики интервальной тренировки табата. Методика кратковременных нагрузок высокой интенсивности впервые была изучена японским профессором-физиологом Идзуми Табата в 1996 году. В тот момент известный доктор наук работал в команде сборной Японии по конькобежному спорту. Развернув масштабную исследовательскую деятельность, он пытался найти действенный способ повысить выносливость атлетов. Во время исследования профессор Идзуми и команда ученых из Токийского Национального института спорта и фитнеса отобрали две группы спортсменов. Эти атлеты (в их число входили профессиональные велосипедисты) стали участниками эксперимента, который продолжался в течение 6 недель. За этот период группа №1 тренировалась 5 дней в неделю по часу, № 2 – 5 дней по 4 минуты. Результаты 6-недельных тренировок оказались поразительными. В группе №1 спортсмены значительно повысили аэробные показатели, однако анаэробные, при этом, практически не изменились. В группе № 2 к всеобщему удивлению, одновременно в значительной степени возросли оба этих параметра. Так Идзуми Табата в своем эксперименте наглядно подтвердил факт, что интервальный тренинг высокой интенсивности по данной методике способствует более быстрому развитию выносливости и сжиганию жировых отложений. Следом протокол Табата подвергся научному тестированию, которое подтвердило его высокую эффективность в качестве тренировочного режима [1].

На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что использования интервальной тренировки табата, позволяет оптимально составить комплекс данных упражнений, учитывая различные задачи в системе подготовки игрока-баскетболиста 3х3. Так же будет оказывать положительную динамику в развитии выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена. Способствует укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой системы, игрока, ускоряет обмен веществ, способствует сжиганию жира, если это требуется. Данный комплекс табата-тренировки можно использовать как в детских и любительских командах 3х3, так и профессиональных.

Список литературы:

Курнин И.А., Барина М.В. Использование методики интервальной тренировки табата на занятиях физической культуры со студентами // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 4 С. 128-138.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Шпитальная Е.Н.

доцент кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов,

Аннотация: в статье представлен психолого-педагогический анализ основных компонентов подготовки игры в волейбол. Основное внимание автор уделил вопросу о воспитании морально-волевых качеств волейболистов, концентрации усилий по развитию способности управлять своими эмоциями, а также вопросам волевой подготовленности и закаленности психики.

Ключевые слова: компоненты игры, морально-волевые качества, психологический анализ, спортсмены.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PREPARATION OF THE GAME OF VOLLEYBALL

Shpitalnaya E.N.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article presents a psychological analysis of the four main components of the game of volleyball. The author focuses on the education of moral and volitional qualities, the concentration of efforts to develop the ability to manage their emotions, as well as the issues of volitional preparedness and tempering of the psyche.

Key words: components of the game, moral and volitional qualities, psychological analysis, athletes.

Чтобы воспитать хорошего спортсмена или подготовить классную команду, тренеру необходим высочайший профессионализм не только в тренировочном процессе, но и в деталях спортивного мастерства. Вместе с тем, повышение профессионального мастерства тренера связано и с его личностным самосовершенствованием, осуществляемым в педагогической деятельности, начинающим с осмысления себя как тренера-педагога в спортивном мире, а также с осмысления уровня своего мастерства. Качественно новый уровень профессиональной деятельности приводит к дальнейшему личностному росту тренера-педагога [1-4].

Прежде чем приступить к тренировочным занятиям по волейболу, тренер должен ответить себе на два вопроса:

1. Из каких методических компонентов складывается спортивная подготовка волейболистов и существует ли взаимосвязь между этими компонентами?

2. Как и какие требования необходимо принимать по каждому, отдельно взятому, компоненту?

В учебниках по волейболу, в различных научно-методических пособиях авторы (ученые, известные тренеры, спортсмены) рассказывают о главных «китах» в спортивной подготовке волейболистов, на которой и зарождается класс и мастерство спортсмена:

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- морально-волевые качества спортсмена, т.е. психологическая подготовка.

Какую же из этих частей подготовки волейболиста можно поставить на первое место? Если мы спросим об этом у разных тренеров, то получим абсолютно различные ответы, но каждый из которых, в силу приводимых доводов, будет по-своему справедлив. Вот как на эти вопросы ответили четыре тренера сборных женских команд г. Саратова, выступавших в Спартакиаде ВУЗов по волейболу в марте 2021 года:

- Тренер юридического института (Э. Шумейко) на первое место ставит физическую подготовку, аргументируя своё мнение следующим образом. Игрок, у которого недостаточно хорошая физическая подготовленность с атлетической точки зрения, естественно проявит своё несовершенство и в технике игры. Ну, а если игрок, к тому же, малоподвижен, то нет уверенности в том, что он быстро выйдет под мяч и своевременно его примет. Заслуженный тренер России Ю. П. Фураев (2010) отмечает, что «физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической подготовкой и направлена на развитие силовой подготовки, развитию выносливости (общей и специальной)».

-Тренер аграрного университета (И. Гурьева) считает, что в ее команде существенным компонентом при подготовке игроков является

техника. По ее мнению, если у волейболиста отсутствуют технические предпосылки, то ни о какой хитроумной тактики не может идти и речи. Овладение техникой (по мнению А.Г. Айриянца, 1986) зависит от умелого использования подводящих упражнений, от применения специального оборудования и обучающих устройств. Известный тренер по футболу Б. Аркадьев формулирует это положение так: «...Команда никогда не играет быстрее и действенней, чем это позволяет техническое мастерство её игроков, и никакая техническая идея, как бы нова она ни была, не способна оживить игру команды...».

-Тренер классического университета (Л. Сачек) предпочитает больше уделять внимание тактике, утверждая, что владение тактическим мастерством является решающим в подготовке команды. По ее мнению, современные тактические наработки определяют и целесообразность применения различных технических «заготовок», которые приведут команду к победе. Известный тренер Ю.Н. Клещев (1998) отмечает, что «основное внимание необходимо уделять совершенствованию навыков групповых тактических действий и изучению сложных командных действий».

-А вот тренер медицинского университета (Ю. Хорева) считает, что главное – это преимущество морально-волевых качеств, которые связаны с поведением не только отдельного игрока, но и всей команды в целом. Ю.Д. Железняк (2000) высказывался о том, что «при равном техническом и тактическом мастерстве побеждает та команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимостраховка, взаимопонимание характеризуют не только степень сыгранности игроков, но, в известной степени, и моральные качества спортсменов». На наш взгляд, морально-волевые качества – это залог успеха в любом спортивном соревновании, поскольку они проявляются во внутренней готовности каждого игрока - хорошо сыграть на благо своей команды [1].

Мы проанализировали достоинства каждого из основных компонентов и с полной уверенностью можем сказать, что без них нет игры, а в игре (совершенно точно!) – это единое целое. Поэтому, в данной статье хотелось бы остановиться на воспитании морально-волевых качеств волейболиста.

Главным условием успешного воспитания воли является готовность каждого игрока принимать на себя большие напряжения. Например, это может быть результат самых различных мотивов (радостное ощущение от игры, от движения, от борьбы, от победы, от личностных взаимоотношений внутри команды) или вытекает из желания игроков сыграть как можно лучше и одержать победу. Выступая на различных соревнованиях, игрок защищает интересы своей школы, затем сборной команды университета или сборной команды страны. Это чувство ответственности помогает стимулировать поведение игрока в стремлении к

повышению спортивного мастерства во время тренировок, а потом продемонстрировать его в игре. Вообще, каждый тренер, являясь и педагогом и психологом, должен поддерживать в своих игроках здоровое честолюбие, т.е. целеустремленность, настойчивость и ставить перед ними высокие, но достаточно реальные четкие цели и задачи.

Не менее важным условием воспитания воли является, например, то обстоятельство, что, когда команда располагает высококлассными игроками, это создает хорошую атмосферу и здоровую конкуренцию (что очень важно в команде!) во время тренировок, так как каждый из них стремится быть лучше другого, чтобы завоевать место в основном составе команды. Ну, и наконец, обязательным условием для успешного воспитания воли является анализ уровня волевых качеств не только отдельного игрока, но и всей команды в целом.

Что можно сказать о желании и воли? Это совершенно разные понятия. Все тренеры хорошо знают, что игроки до начала соревнований хотят выиграть во что бы то ни стало, но вот превратить это желание в действительность, мобилизуя и отдавая все свои силы, борясь в игре с полной отдачей, под силу только немногим. По мнению А.Ц. Пуни (1980) воля – это сложное психическое чувство, которое развивается и закаляется в процессе преодоления различных трудностей, возникающих на пути к цели. Для спорта, как раз, характерны такие основные волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, а также выдержка и самообладание. Можно использовать для воспитания воли целенаправленный набор упражнений, который требует соответствующей отдачи для преодоления трудностей, в частности:

- соревновательная форма разминки, атлетической тренировки или отработки техники с оценкой каждого игрока или группы;
- тренировочные игры, которые привлекают особый интерес игроков (игры на малых площадках, обычные игры с гандикапом, форой очков; игры «старых против молодых», «больших против маленьких» и другие формы игры);
- товарищеские игры и соревнования с наградой за проявленный боевой дух (розыгрыш переходящего приза за полную отдачу в борьбе) [2].

Тренерский совет каждой команды знает тех игроков, которые не «выкладывались» полностью в игре, и они, впоследствии, отрабатывают «наказания» по полной программе. В решающие моменты игры, где решается судьба матча, мобилизация всех сил крайне необходима. Поэтому в тренировочных занятиях нужно как можно чаще создавать и отрабатывать те положения и ситуации, которые могут возникнуть в игре. Необходимо поставить условие, при котором игрок, который на тренировке не показал подлинной боевой отдачи и высокого морального духа, на игру не ставится! Кроме того, в распоряжении тренерского совета есть и другие воспитательные меры, такие, как:

- индивидуальные беседы;
- показ положительных и отрицательных примеров тренировки игроков, т.е. метод поощрения;
- регулярный контроль уровня мастерства;
- методы наказания - отстранение от тренировок, соревнований, разбор поступков в команде.

- Чтобы развивать способности по концентрации усилий, являющихся выражением волевых качеств, можно использовать технико-тактические упражнения с акцентом на точность цели, а также проведение тренировочного процесса в условиях высоких психических нагрузок. Таким образом, по мнению Ю. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина (1998) можно развивать способности управлять своими эмоциями - тренировка перед публикой; при сильном шуме; в присутствии зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на площадке и т.д.

- Самым хорошим средством для обучения навыкам концентрации внимания и сил является волейбольный матч и поэтому нужно стремиться к созданию во время тренировочных занятий тех же условий, что и на соревнованиях (есть судьи, спортивная форма, приветствие и прочие атрибуты соревнований). На наш взгляд, игрокам нужно как можно чаще выступать в различных турнирах для выработки закалки, проводить игры из пяти и больше партий и очень важно научиться использовать малейшую паузу в игре для расслабления или «отключения». Волевые действия выражаются и в тактической дисциплине, например, при собственных ошибках игрока или ошибках партнёров – в случае аналогичных ситуациях следует сохранять самообладание [3]. Для воспитания в игроках чувства самообладания, выдержки и готовности рисковать во имя победы своей команды необходимо, чтобы тренер терпеливо, доходчиво, но твёрдо разъяснял, как вести себя в определённых ситуациях (особенно это касается молодых игроков), иногда восстанавливал некоторые эпизоды игры и анализировал их вместе с игроками. Одобрительные крики игроков или указания с места тренера помогают игрокам сконцентрироваться на площадке и в течение партии сохранять чувства равновесия. Существенное влияние на воспитание игроков имеют также беседы или рассуждения внутри команды по поводу анализа проведённой игры. Оценивать действия того или иного игрока необходимо тактично и объективно. Неправильно, например, критиковать игрока, который проиграл мяч, решивший исход партии, если игрок в этом эпизоде действовал мужественно, собранно, с выдержкой и мог бы привести команду к выигрышу партии. Но в аналогичной ситуации надо сурово критиковать того игрока, который боязливо пробил подачу с расчётом на безопасность и при этом даже проиграл подачу.

- По мнению известного спортивного психолога Р.М. Загайнова (1986) нужно сконцентрировать волю и мужество, «отключиться на время

«сражения» от обычной жизни, забыв переживания и даже... самых близких людей, потому что все это становится помехой на пути к успеху». Хотелось бы привести слова известного, в прошлом, немецкого футболиста Пауля Брайтнера: «Игрок на площадке должен, как актер на сцене, играть только одну драму: драму борьбы над конкретным соперником. Представьте себе, как бы выглядел актер на сцене, если бы он начал думать о том, что дома остался ребенок с температурой и ломать голову над тем – падает эта температура или нет? У каждого из нас хватает драм – и больших и малых, но когда ты вышел играть, то, будь добр, играй и играй как можно лучше. Такова спортивная жизнь!».

- В практической работе нет шаблонов и чисто механических приемов. В каждом спортсмене нужно видеть неповторимую личность и все задачи решать через уважение к этой личности, каждый раз отыскивать и выявлять скрытые в ней резервы, а это и есть, на наш взгляд, первый шаг к успеху в борьбе за мобилизацию и концентрацию сил.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Психологические особенности личности спортсмена // Влияние физической культуры на картину мира ребенка. Междун. межвуз. сб. научных трудов. Саратов, 2012. С. 102-107.
2. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсмена как показатель их подготовки к условиям соревновательной деятельности // Страховские чтения, 2018. № 26. С. 216-221.
3. Павленкович С.С. Мониторинг показателей физической и функциональной подготовленности подростков в процессе занятий волейболом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Изд-во академии социального управления. 2019. № 2. С. 162-168.
4. Шпитальная Е.Н. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2015. С.141-146.

РАЗДЕЛ 2
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЦЕННОСТЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аверина Л.Ю.

доцент кафедры физического воспитания, к.п.н.,

Зими́на К.А.

студентка 3 курса факультета педагогики, психологии и
коммуникативистики

Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная на данный момент проблема влияния ценностей физической культуры на здоровый образ жизни студентов высших учебных заведений. Представлены результаты социологического опроса среди обучающихся Кубанского государственного университета, в котором приняло участие 100 студентов (51 девушка и 49 юношей) 1-3 курсов. Проанализированы основные причины, мешающие студенту вести здоровый образ жизни и заниматься активно спортом и даны рекомендации.

Ключевые слова: физическая культура, ценности физической культуры, здоровый образ жизни, студенты.

THE ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO THE VALUES OF
PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE

Averina L.Yu., Zimina K.A.

Kuban State University, Krasnodar

Abstract. This article discusses the currently relevant problem of the influence of physical culture values on the healthy lifestyle of students of higher educational institutions. The results of a sociological survey among students of Kuban State University, in which 100 students (51 girls and 49 boys) of 1-3 courses took part, are presented. The main reasons preventing the student from leading a healthy lifestyle and actively playing sports are analyzed and recommendations are given.

Keywords. physical culture, values of physical culture, healthy lifestyle, student.

Введение. В современном мире одной из главных и приоритетных задач государства в сфере высшего образования является полноценное и всестороннее развитие физической составляющей человека. Данный

аспект сейчас является актуальным, так как наблюдается тенденция ухудшения физического развития и здоровья студентов, что ведёт к неправильному функционированию органов и систем организма, состоянию психической сферы, которое проявляется в нарушении действий мотивационно-эмоциональных и мыслительных компонентов. Эти проблемы и заболевания оказывают значительное влияние на будущую работоспособность и функционирование отдельно взятого индивида в обществе людей. Именно поэтому, вопросам физического воспитания студентов и преобразования их мотивационно-ценностной сферы нужно уделять особое внимание в высших учебных заведениях как квалифицированным педагогическим кадрам, так и самим обучающимся. Предотвращая возникновение и развитие хронических болезней у подрастающего поколения, эти два субъекта образовательного процесса должны выстроить тесный контакт и направить свои усилия не только на формирование общекультурных и профессиональных компетенций у обучающихся, но и на сохранение и укрепления их здоровья, достигая общую цель совместными усилиями [1,4].

К основным факторам, влияющим на здоровье и нормальное функционирование органов и систем организма человека многие ученые относят загрязнение окружающей среды, низкие показатели качества водных ресурсов и почв, плохие социально-экономические условия жизни, проявляющиеся в некомфортных условиях быта, труда и досуга, наследственность, низкое качество медицинской помощи и несвоевременность ее оказания [3,4].

Помимо перечисленных факторов, значительное негативное влияние на здоровье оказывает интенсивное увеличение учебной нагрузки. Именно она заставляет студентов сидеть в одной и той же статической позе на протяжении длительного периода времени, нанося вред опорно-двигательному аппарату, мышечному тону, кровеносной и нервной системе, а если работа подразумевает под собой поиск информации на просторах интернет-ресурсов, то зрительный анализатор испытывает дополнительную нагрузку, вследствие чего происходит снижение зрения у подрастающего поколения, а также нарушается распорядок дня и режим питания, в целом снижается двигательная активность студентов [3,4].

Факторы загрязнения окружающей среды являются глобальными и геополитическими, и для их разрешения нужны активные действия всего общества в целом, начиная с законодательного уровня и заканчивая конкретными действиями на местах. Соблюдение здорового образа жизни является мощным и масштабным оздоровительным фактором, который посилен каждому и может быть разрешим самим студентом высшего учебного заведения.

Для того что бы сохранить и укрепить здоровье студентов, как было сказано в самом начале, нужно что бы две стороны образовательного

процесса: педагоги и учащиеся были в первую очередь заинтересованы и хотели достигнуть конечных результатов, что в свою очередь является большой проблемой в современном мире. Ведь многие студенты высших учебных заведений не всегда бережно и аккуратно относятся к своему здоровью и не понимают тех последствий, которые могут возникнуть у них уже в ближайшем будущем от неправильного ведения ими образа жизни, пристрастившись употреблять алкогольные напитки, табачные изделия, вредные продукты, не соблюдая двигательный режим и режим труда и отдыха, а также ведя пассивный образ жизни.

Методы и организация исследования. Целью данного исследования было изучить отношение студентов образовательной организации к ценностям физической культуры и здоровому образу жизни и выяснить занимаются ли они самостоятельно физическими упражнениями. Мы использовали следующие методы исследования: анкетирование и метод математической статистики.

На основании научной литературы [2] нами была разработана анкета «Ценности физической культуры и здоровый образ жизни студента», которая содержала 10 вопросов, где первые три из них были открытого характера, здесь опрашиваемым нужно было предоставить информацию о себе. Следующие 7 вопросов были закрытыми, где студентам нужно было выбрать один из нескольких вариантов ответа или пронумеровать по приоритету составляющие здорового образа жизни и ценности физической культуры. Данное анкетирование по способу обращения между исследователем и опрашиваемыми является раздаточным, а по числу респондентов групповым.

В нашем исследовании приняли участие 100 студентов (51 девушка и 49 юношей) 1-3 курсов Кубанского государственного университета (КубГУ). Возрастной диапазон респондентов составил от 17 до 22 лет. По состоянию здоровья 56 студентов было отнесено к основной медицинской группе, 38 – к специальной группе и 6 студентов были временно по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культурой.

Полученные результаты анкетирования были обработаны с помощью методов математической статистики и сделаны выводы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя полученные ответы студентов на вопрос: «Нужно ли заниматься физической культурой и поддерживать здоровый образ жизни?», 97% респондентов высказались положительно и придерживаются данной точки зрения. Остальные испытывают затруднения при ответе.

Второй вопрос нашей анкеты был связан с ценностями физической культуры. Тут респондентам нужно было распределить их по приоритету. Так студенты КубГУ на первое место поставили крепкое здоровье, на второе – эмоциональное удовлетворение, на третье – хорошую физическую подготовленность, на четвертое – отдых и развлечение, на пятое –

формирование качеств личности, на шестое – адаптацию и социализацию, на седьмое – комфортные условия занятий, на восьмое – качество спортивной экипировки, на девятое – пропорциональное телосложение и заключают данный список льготы со стороны общества.

Еще одним вопросом у студентов было также распределение по приоритету составляющих здорового образа жизни. Самым частым встречающимся ответом у опрашиваемых стало психическая и эмоциональная устойчивость, которой студенты отвели важное место. Вторую позицию заняло отсутствие вредных привычек, таких как курение и употребление алкогольных напитков. Двигательной активности и спорту студенты отвели третье место. На четвёртом – соблюдение режима труда и отдыха. На пятом – режим питания и соблюдение принципов рационального питания. Шестую позицию занял полноценный сон, седьмую – личная гигиена и закаливание. И на последнее восьмое место студенты КубГУ поставили позитивное экологическое поведение.

С помощью вопроса: «Сколько раз в неделю вы самостоятельно занимаетесь физической культурой и спортом?» мы узнали, что 40% студентов, от общего числа участвовавших в опросе, занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, 30% – 2-3 раза в неделю, 5% респондентов уделяют время спортивным занятиям 3-4 раза в неделю и 25% опрошенных студентов и вовсе не ведут активный образ жизни и не занимаются физическими упражнениями самостоятельно. Таким образом, 25% из всего числа участвовавших в опросе студентов не занимаются физической культурой по сравнению с 75%, которые целенаправленно и самостоятельно уделяют время спортивным занятиям дополнительно, помимо обязательных занятий физической культурой.

Мы выяснили основные причины, по которым студенты, не занимаются физической культурой и спортом. Больше всего студентов (59% от общего числа не занимающихся физическими упражнениями самостоятельно) ответили, что у них нет свободного времени. 31% – потому что «у них слабое здоровье». «Нет желания» ответили 2% студентов, и 8% студентов затруднились ответить на вопрос: «По какой причине не занимаетесь самостоятельно физическими упражнениями?».

Следующим вопросом нашей анкеты мы хотели выявить с какой целью студенты занимаются физической культурой и спортом. Больше всего ответов было получено за вариант – «для своего здоровья». За него проголосовало 35 студентов, что составляет 35% от общего числа опрашиваемых лиц. Второй по выбору ответов (28%) был вариант – «для хорошего настроения и заряда энергией на весь день». Третьим по выбору стал вариант – «для создания и поддержания красивой фигуры» – 20%. Четвёртым по выбору стал вариант – «для хорошего сна» (14%) И последним выбранным студентами оказался вариант – «это модно» (3%).

Заключительным вопросом анкетирования мы попытались выяснить,

как замотивировать студентов КубГУ заниматься физической культурой и спортом дополнительно. В ходе опроса вы выяснили, что 57% от общего числа опрашиваемых лиц, считают, что создание бесплатных секций по месту жительства и месту учебы позволит повысить число занимающихся физическими упражнениями. Вторым по количеству голосов стал вариант – проведение мастер-классов со знаменитыми спортсменами (20%). Третье место занял вариант – проведение физкультурных праздников с ценными призами (13%). И последним выбранным вариантом стал – увеличение количество занятий физкультурой в вузе (10%) от общего числа опрашиваемых лиц.

Выводы и рекомендации. Таким образом, анализируя полученные результаты нашего исследования следует отметить следующее, что 97%, а в частности 97 опрашиваемых студентов КубГУ считают важным заниматься физическими упражнениями и спортом дополнительно, помимо обязательных занятий физической культурой в вузе, что говорит об эффективности государственной политики в области физической культуры и студенческого спорта. Более того, 75% от общего числа участвовавших в анкетировании студентов, стремятся вести здоровый образ жизни, уделяя время на занятия физической культурой и спортом, с целью сохранения и укрепления своего здоровья, что говорит о сформировавшейся внутренней мотивации на здоровый образ жизни и такой ценности как личное здоровье. 25% студентов ведут пассивный образ жизни, не занимаясь физической культурой и всячески уклоняются от активных занятий спортом. Вызвано это, по их мнению, отсутствием свободного времени (59%).

В ходе исследования мы также пришли к выводу, что для большей мотивации здорового образа жизни и двигательной активности студентов необходимо создать доступные спортивные секции по месту жительства (студенческие общежития) или учебы, чтобы они находились для учащихся в шаговой доступности и обучающиеся не тратили время на дорогу, и имели удобное расписание работы, а также проводить больше соревнований с ценными призами.

Список литературы

1. Аверина Л.Ю. Студенческий спорт как средство приобщения студенческой молодёжи к ценностям здорового образа жизни / Л.Ю. Аверина, Г.С. Кожанов // Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 238-243.
2. Болотова М.И. Событийный подход в ценностном самоопределении личности в отношении к здоровью / М.И. Болотова, М.А. Ермакова, С.А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. № 4. 2020. С. 24-29.
3. Бриленок Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся. Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. 29 с.
4. Шахов А.А. Современное состояние физической культуры студенческой молодёжи / А.А. Шахов, А.А. Наумов, О.А. Стюшин, А.Н. Шевяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 11 (189). 2020. С. 568-573.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Айдаров Д.А.

студент 2 курса, Институт физической культуры и спорта, Саратовский
национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Павленкович С.С.

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Токаева Л.К.

доктор медицинских наук, профессор кафедры нормальной физиологии,
Саратовский государственный медицинский университет
имени В.И. Разумовского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются результаты исследований функционального состояния организма подростком с разным уровнем двигательной активности. Показано, что повседневный уровень двигательной активности подростков не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, а также не создает условий для укрепления их здоровья.

Ключевые слова: подростки, здоровый образ жизни, двигательная активности, функциональные возможности организма.

FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY OF SCHOOLCHILDREN WITH DIFFERENT LEVELS PHYSICAL ACTIVITY

Aidarov D.A., Pavlenkovich S.S.

Saratov State University, Saratov

Tokaeva L.K.

Saratov State Medical University, Saratov

Abstract: the article examines the results of studies of the functional state of the body of a teenager with different levels of motor activity. It is shown that the daily level of motor activity of adolescents does not ensure the optimal functioning of the main physiological systems of the body, and also does not create conditions for strengthening their health.

Keywords: teenagers, healthy lifestyle, physical activity, functional capabilities of the body.

Термин «здоровье» невозможно сформулировать однозначно. В настоящее время насчитывается более 60 определений этого понятия. Однако ни одно из них не может раскрыть его в полном объеме. В

преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3].

Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоническое развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья [2].

Развитие двигательных и вегетативных функций организма у детей и совершенствование их у взрослых людей связано с двигательной активностью. Человеческий организм запрограммирован природой на движение, причем двигательная активность должна быть на всем протяжении жизни [6].

В последние годы поступает все более тревожная информация о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояние здоровья учащихся [1]. Хорошо известен тот факт, что сама природа процесса обучения требует от учащихся не только большой зрительной работы и нервного напряжения, но и ограничения двигательной активности и длительной сидячей рабочей позы. Создающийся при этом дефицит двигательной активности формирует состояние гипокинезии [5]. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам [4].

В подростковом возрасте следует уделять особое внимание развитию двигательной активности, поскольку в этот период организм обладает большими функциональными возможностями.

В связи с вышеизложенным целью исследования явилось изучение функциональных резервов организма подростков с различным уровнем двигательной активности. Было обследовано 80 подростков в возрасте 12-14 лет. В первую группу вошли подростки, дополнительно занимающиеся в спортивных секциях. Вторую группу составили подростки, находящиеся на обычном двигательном режиме.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) определяли и рассчитывали основные показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), пульсовое давление (ПД), систолический объем крови (СОК), минутный объем крови (МОК), коэффициент выносливости (КВ), вегетативный индекс Кердо (ВИК), адаптационный потенциал (АП). Уровень физического состояния (УФС)

определяли по методу Е.А. Пироговой (1989). Оценку резервных возможностей организма подростков производили с помощью теста максимального потребления кислорода (МПК). Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента [].

Систематическая тренировка формирует физиологические механизмы, расширяющие возможности организма, его готовность к адаптации, что обеспечивает в различные периоды развертывания приспособительных физиологических процессов. Сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационно-приспособительной деятельности организма.

При анализе функционального состояния ССС подростков 1 группы средние значения ЧСС ($69,5 \pm 0,4$ уд/мин) указывают на достаточно экономную работу сердца. Зафиксированные величины показателей САД ($115,6 \pm 0,4$ мм.рт.ст.), ДАД ($74,5 \pm 0,8$ мм.рт.ст.) и ПД ($41,8 \pm 0,3$ мм.рт.ст.) соответствуют возрастным нормам. Установлено, СОК соответствует возрастной норме ($66,8 \pm 0,8$ мл), МОК составил $4,4 \pm 0,2$ л. Среднее значение КВ, равное $15,7 \pm 0,6$ усл.ед., указывает на высокие функциональные возможности ССС. О выраженном влиянии парасимпатического отдела вегетативной нервной системы свидетельствует среднее отрицательное значение ВИК ($-5,3 \pm 0,5\%$).

У подростков 2 группы, находящихся на обычном двигательном режиме, значение ЧСС было выше на 18,2% по сравнению с лицами 2 группы. Кроме того, значения ЧСС незначительно превышали установленные физиологические возрастные нормы. Следует отметить, что существенных отличий в показателях артериального давления у подростков 1 и 2 группы не установлено. На несколько меньшие функциональные возможности системы кровообращения у подростков 2 группы указывают значения СОК и КВ. Так, у них СОК меньше на 2,5%, а КВ, напротив, выше на 24,3%. Более высокие ЧСС оказывают влияние на показатели МОК у представителей 2 группы. О преобладании симпатического тонуса свидетельствует среднее значение ВИК, равное $40,8 \pm 0,3\%$.

Расчет интегративных показателей, таких как, УФС и АП, показал, что у 57,8% подростков 1 группы выявлено наличие выше среднего УФС, а у 42,2% – высокого УФС. У 70,5% подростков 2 группы выявлен средний УФС, а у 29,5% обследованных – ниже среднего УФС. Более высокие показатели УФС подростков 1 группы можно объяснить соответствием показателей физического развития установленным критериям, что, в свою очередь, обеспечивает наличие в организме высоких резервов физической работоспособности.

Результатами исследований установлено, что адаптация к условиям среды у всех подростков происходит удовлетворительно. АП колеблется в

пределах от 1,83 до 2,28 условных балла.

МПК – основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физическое состояние в целом. Оценка физической работоспособности подростков 1 группы с помощью теста МПК показала, что максимальное потребление кислорода составило $47,7 \pm 0,3$ мл/мин/кг. Полученные данные указывают на высокий уровень физической работоспособности и, следовательно, на высокие резервные возможности адаптационных систем организма. Анализ результатов теста МПК у обследуемых 2 группы выявил их неоднородность. Так, высокий уровень работоспособности зафиксирован лишь у 3,7% школьников, средний – у 12,8% обследуемых. Остальные подростки 2 группы (83,5 %) характеризуются низким уровнем физической работоспособности.

Таким образом, на более высокие функциональные возможности ССС у подростков 1 группы оказывает влияние уровень двигательной активности и осуществление так называемого принципа экономизации функций, который проявляется как в покое, так и при дозированных воздействиях факторов среды. При этом целенаправленное использование физических упражнений позволяет предупредить возможность неблагоприятных изменений в физическом состоянии, психике и здоровье подростка в целом. Значимость занятий физической культурой возрастает многократно, если они сопровождаются осознанным отношением к ним подростка.

Список литературы:

1. Быков В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников // Физическая культура. 2000. № 1. С. 25-27.
2. Беспалова Т.А. Влияние двигательной активности на уровень здоровья мальчиков 10 лет // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала: ДГПУ, 2016. С. 59-62.
3. Ларина О.В. Организация двигательной активности как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. по материалам IV междунар. межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. Саратов, 2016. С. 25-29.
4. Павленкович С.С. Формирование ценностных ориентиров на здоровый образ жизни у подростков с различными формами поведения // XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни»: сборник статей конференции. Нижний Новгород. Изд-во: НГЛУ им. Н.А. Добролюбова, 2021. С. 185-193.
5. Фирсин, С.А., Маскаева, Т.Ю., Сибгатулина, Ф.Р. Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 194-197.
6. Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в физическом воспитании учащихся // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов. Саратовский источник, 2016. С. 11-16.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Алиева К.А., Гетц М.А

студенты 3 курса

Научный руководитель – **Культелеева Ж.А.**,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация: Питание является важным фактором повышения работоспособности спортсменов, устойчивости их организма к экстремальным воздействиям, адаптации к различным условиям внешней среды, служит сохранению и укреплению здоровья на всех этапах круглогодичной тренировки. С учетом этих представлений, определяющих значение питания для спортсменов вообще, питание студентов, занимающихся физической культурой и спортом, имеет свои особенности, обусловленные влиянием учебных занятий и спортивной деятельности, сочетание которых сопровождается значительным физическим и нервным напряжением.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, студенты, не занимающиеся спортом, рациональное и сбалансированное питание

FEATURES OF THE DIET STUDENT-ATHLETES AND NON-SPORTS STUDENTS

Alieva K.A., Getz M.A., Zh.A. Kulteleeva

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: Nutrition is an important factor in improving the performance of athletes, their body's resistance to extreme influences, adaptation to various environmental conditions, serves to preserve and strengthen health at all stages of year-round training. Taking into account these ideas that determine the importance of nutrition for athletes in general, the nutrition of students engaged in physical culture and sports has its own characteristics due to the influence of training sessions and sports activities, the combination of which is accompanied by significant physical and nervous tension.

Keywords: student-athletes, students not involved in sports, rational and balanced nutrition

Актуальность. Сбалансированность рациона питания важна в отношении студентов не спортсменов, который имеют серьёзную учебную нагрузку, а также в отношении студентов-спортсменов, имеющие, помимо учебной, значительную физическую нагрузку. От характера питания зависят обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов, а значит и общая энергичность человека, его здоровье [1, 2].

Цель. Исследовать особенности рациона питания студентов-спортсменов и студентов не спортсменов.

Задачи. 1. Выявить особенности рациона питания студентов-спортсменов и студентов не спортсменов. 2. Обработать полученные

результаты. 3. Сделать выводы в отношении особенностей рациона питания студентов-спортсменов и студентов не спортсменов.

Методы. Анкетирование, сравнительный метод.

Результаты. Студентам предлагались анкеты, включающие в себя вопросы, касаемые особенностей пищевых привычек и рациона питания. Анкетирование прошли 35 студентов (из них 17 - студенты-спортсмены, 18 – студенты не спортсмены). Было выявлено следующее. Вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?»: 15 (88%) студентов-спортсменов выбрали вариант ответа «3-4 раза в день», 2 (12%) – «1-2 раза в день»; 13 (72%) студентов не спортсменов выбрали ответ «3-4 раза в день», 5 (28%) – «1-2 раза в день». Вопрос «Завтракаете ли Вы ежедневно?»: 16 (94%) студентов-спортсменов выбрали вариант «да», 1(6%) – «Нет»; 12 (67%) студентов не спортсменов отметили вариант «Да», 6 (33%) – «Нет». Вопрос «Что Вы предпочтете из еды в качестве перекуса?»: 13 (76%) студентов-спортсменов выбрали вариант «Йогурт/фрукт», 4 (24%) – «Хлебобулочные/кондитерские изделия, чипсы»; 10 (56%) студентов не спортсменов отметили вариант «Йогурт/фрукт», 8 (44%) – «Хлебобулочные/кондитерские изделия, чипсы». Вопрос «Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд»: 14 (82%) студентов-спортсменов выбрали вариант ответа «Редко», 3 (18%) – «1-2 раза в неделю»; 8 (44%) студентов не спортсменов отметили вариант «1-2 раза в неделю», 7 (39%) – «Редко», 3(17%) – «Ежедневно или через день». Вопрос «Как часто вы употребляете свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты?»: 15 (88%) студентов-спортсменов отметили вариант «Каждый день или через день», 2 (12%) – «1-2 раза в неделю»; 8 (44%) студентов не спортсменов выбрали ответ «Каждый день или через день», 5 (28%) – «3-4 раза в неделю», 5 (28%) – «Редко». Вопрос «Выпиваете ли Вы 1-1,5 литра чистой воды каждый день». 12 (71%) студентов-спортсменов выбрали вариант «Да», 5 (29%) – «Часто»; 6 (33%) студентов не спортсменов отметили вариант «Да», 5 (28%) – «Часто», 4 (22%) – «Редко», 3 (17%) – «Очень редко». Вопрос «Что для Вас означает «правильное и полезное питание»?». 17 (100%) студентов-спортсменов и 18 (100%) студентов не спортсменов отметили вариант «Регулярное сбалансированное питание качественными и натуральными продуктами». Вопрос «Охарактеризуйте свое нынешнее состояние здоровья». 17 (100%) студентов-спортсменов выбрали вариант «Отличное, я здоров, бодр и весел»; 9 (50%) студентов не спортсменов отметили в вопросе вариант «Отличное, я здоров, бодр и весел», 8 (44%)- «Хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть бодрым и веселым», 1 (6%) – «Плохое, я часто болею, уныл и совсем не весел».

Вывод. На фоне верных представлений о правильном и рациональном питании, тенденция к нему у студентов-спортсменов и студентов не спортсменов имеет различия. Студенты-спортсмены имеют

субъективное ощущение целостности своего здоровья, его гармоничности, их пищевые привычки, в целом, можно описать как позитивные. Студенты не спортсмены, различно описывающие состояния своего здоровья от «отличного» до «плохого», не выделяются на фоне студентов-спортсменов перевесом в сторону рациональности в контексте питания. Их пищевые привычки несколько негативнее в сравнении с пищевыми привычками студентов-спортсменов. Объяснить это можно тем, что несмотря на то, что помимо равносильной учебной нагрузки, студенты-спортсмены имеют также и физическую нагрузку, получаемую в секциях, на тренировках и т.д. Они более дисциплинированы, более ориентированы на успехи, особенно в спорте. Понимание механизмов достижения цели за счет общего укрепления организма, в том числе через питание, у студентов-спортсменов, по всей видимости, более структурировано и закреплено в программе поведения. Простыми словами, рациональное питание у большего числа студентов-спортсменов стало полезной привычкой. Все это иной раз доказывает полезность студенческого спорта, ведь юношеский возраст – это один из тех периодов, когда у человека закрепляются основные модели поведения, которые он пронесет через всю жизнь.

Рекомендации. Для студентов-спортсменов рекомендуется продолжать поддерживать свое здоровье правильным, рациональным, сбалансированным питанием; для студентов не спортсменов корректировать свое питание. Пища должна содержать продукты растительного и животного происхождения с необходимыми витаминами, минеральными веществами, а также белками, жирами, углеводами. Необходимо соблюдать режим приема пищи: не пропускать завтрак, не забывать употреблять фрукты и овощи, а также суточную норму чистой воды.

Список литературы

1. Гигиена физической культуры и спорта / Под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. СПб.: СпецЛит, 2013. 254 с.
2. Смольякова Н.И., Бубненко О.М., Алоина О.С. Морфологический профиль и особенности питания студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfologicheskiy-profil-i-osobennosti-pitaniya-studentov-sportsmenov-v-protssesse-obucheniya-v-vuze>.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Афромеева М.И.,

студентка 5 курса факультета гуманитарного
медико-биологического образования

Батищева Л.Д.,

к.п.н., ст. преподаватель кафедры физического воспитания
и адаптивной физической культуры

Митрохина Л.Е.,

к.пед.н., доцент, Ставропольский государственный медицинский
университет Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Ставрополь

Аннотация: В статье исследуются методы формирования культуры здорового образа жизни студентов и укрепления здоровья путем влияния на психоэмоциональное состояние, повышение функциональных возможностей организма не только физическими упражнениями, но и воздействием на психические процессы, формированием стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, здоровье, психоэмоциональное состояние

STRESS RESISTANCE AS A FACTOR IN IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

Abstract: The article examines the methods of forming a culture of a healthy lifestyle of students and promoting health by influencing the psycho-emotional state, increasing the functional capabilities of the body not only by physical exercises, but also by influencing mental processes, forming the stress resistance of student youth. Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, health, psycho-emotional state

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, health, psycho-emotional state.

Изучение проблемы формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов является актуальной и важнейшей задачей процесса обучения в высших профессиональных учреждениях.

Особенное влияние на решение данной проблемы могут оказать преподаватели физического воспитания, так как имеют неограниченные возможности развития, совершенствования и сохранения физических качеств, функциональных и адаптивных возможностей организма студентов, усиления мотивации к регулярной физической деятельности – основным факторам повышения здоровья.

Увеличение количества заболеваний, ухудшение состояния здоровья студентов определяется такими объективными факторами учебы в вузе

как: большая умственная нагрузка, гиподания, нарушение сна и отдыха, отсутствие полноценного питания, проживание вдали от родителей и т.д.

Довольно часто встречаются проблемы и в межличностных взаимоотношениях. К психологическим характеристикам данного возраста можно отнести: неуровновешенность, резкость в высказываниях, максимализм, спонтанность в решениях, что приводит к негативным последствиям не только в состоянии здоровья, но и в показателях учебы.

Разный уровень материального достатка может вызвать такие негативные качества как: зависть, недовольство жизнью, стремление к легкой наживе и др. [3].

В начальной стадии психического, эмоционального стресса на первый план выступают различные методы и приемы психологической защиты. Если во время не помочь студенту справиться с проявлениями стресса, у него происходит истощение физиологических возможностей организма, дистресс, а иногда и третья стадия нарушения адаптации – истощение, что может вызвать серьезные проявления невроза или другого психогенного заболевания.

Преподавателям вузов необходимо разбираться в основных признаках проявления стресса и психосоматических заболеваний, своевременно убедить студента изменить режим своей жизни, психологические установки, собственное отношение к ситуации, вызвавшей дистресс.

Основными признаками дистресса являются: ухудшение памяти; невозможность сосредоточиться; повышенная возбудимость, раздражительность, чувство усталости без видимых причин; повышенный или пониженный аппетит; тревожный прерывистый сон или бессонница; самопроизвольное сжимание челюстей, кулаков; беспричинное появление болей в голове, спине, в области желудка; изжога, тошнота; повышенная потливость; прерывистое и неглубокое дыхание и др.

Потеря чувства юмора, увеличение количества выкуренных сигарет или пристрастие к алкоголю также свидетельствуют о наличии срыва адаптации.

Учебная нагрузка студентов характеризуется высокой степенью интеллектуального и психоэмоционального напряжения; ответственности за точность и качество выполняемой работы. Перенапряжение, переутомление, вынужденное ограничение двигательной активности снижают умственную работоспособность.

В современных условиях овладение методами психокоррекции должно быть необходимым условием ЗОЖ студентов. Специально подобранные комплексы физических упражнений, активный отдых, совершенствование нравственных качеств активизируют восстановительные процессы в организме.

Занятия физической культурой можно рассматривать как основное средство профилактической медицины, а физические упражнения как

основной фактор общеразвивающего и общетонизирующего воздействия, комплексно влияющие практически на все системы и функции организма [1].

Под влиянием физических упражнений происходят положительные биохимические, морфологические и функциональные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно двигательной и других системах организма человека.

Если при гиподинамии наблюдается снижение защитных сил организма и увеличение риска возникновения различных заболеваний за счет нежелательных изменений функций мозга и сенсорных систем, снижения уровня функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу органов чувств (слух, равновесие, вкус) и жизненно важных функций (дыхание, пищеварение, кровоснабжение), то под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями в центральной нервной системе (ЦНС) происходят противоположные изменения.

За счет увеличения силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов коры головного мозга может изменяться тип нервной системы, приближаясь к сильному; возрастает способность контроля возбуждения и торможения; повышается тонус парасимпатической нервной системы; происходит более быстрое восстановление, повышается психический тонус человека.

Совершенствование координационной способности ЦНС ведет к улучшению работы всего нервно-мышечного аппарата и более адекватной реакции организма человека на стресс – без резких изменений в работе внутренних органов.

Формирование стрессоустойчивости студенческой молодежи требует постоянного изучения и методического обеспечения, внедрение в практику достижений отечественного и зарубежного передового педагогического опыта.

Для успешного влияния на психоэмоциональное состояние студентов, достижения более эффективного результата необходимо повышать функциональные возможности организма не только физическими упражнениями, но и воздействием на психические процессы [2].

Коррекция ошибочных представлений относительно стрессовой реакции; формирование знаний о психосоматических заболеваниях (как мысли и эмоции воздействуют на организм человека); отличиях положительного (эустресса) и отрицательного (дистресса); способность к самоанализу, саморегуляции – вот основные компоненты воздействия на психоэмоциональное состояние студентов.

На занятиях физической культурой преподавателям можно применять не только индивидуальный, но и групповой методы психотерапии. Совместные спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.) способствуют развитию дружелюбия, взаимовыручки, переключению

на положительные эмоции; занятия аутотренингом – волевому воздействию на вегетативные проявления работы организма; рационально организованная музыкотерапия помогает улучшить психоэмоциональное состояние студентов и др.

Такой вид физической культуры как туризм также является прекрасным средством индивидуального и коллективного совершенствования; помогает формировать социально значимые потребности (сохранять окружающую природную среду, бережно относиться к памятникам истории); получать необходимые жизненные навыки (разведение костра, установка палатки, ориентирование на местности); развивает у студентов способность вести самостоятельную жизнь в необычных условиях.

В результате совместной деятельности в организации жизнеобеспечения во время туристических походов, туристических слетов, спартакиад появляются навыки совместного разрешения трудностей в общении; формирования личности в целом (осознание таких понятий как: самооценка, ригидность, фрустрация, самопознание и др.).

Кроме того, данный вид физической культуры отлично подходит для инклюзивного образования. Туризм – это прекрасный метод медико-социальной и психологической реабилитации инвалидов с физически ограниченными возможностями и, особенно, для людей, передвигающихся в инвалидных колясках [4]. Совместные занятия в туристической секции помогают студентам с отклонениями в состоянии здоровья как нельзя лучше адаптироваться к жизни в обществе, а их здоровым сверстникам понимать и принимать людей данной категории.

Знание своих возрастных и психологических особенностей, рациональная организация повседневной жизнедеятельности, психоэмоциональная культура, культура половых и семейных взаимоотношений, отсутствие вредных привычек могут существенно повлиять на сохранение и развитие здоровья обучающихся.

Внедрение в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студентов научно оправданной методики психологической помощи будет способствовать формированию у студентов культуры здорового образа жизни.

Список литературы

1. Батищева Л.Д. Особенности физической реабилитации при безболевого ишемической болезни миокарда / Л.Е. Деньгова, М.И. Евстигнеева в сборнике XVII Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики» (в заочной форме) Ставрополь, СКФУ, 25 декабря 2020 года, С. 293-296.
2. Деньгова Л.Е. Основы здоровья и здорового образа жизни: учеб.пособие / Л.Е. Деньгова, И.В. Еремин, Л.Д. Батищева, М.И. Евстигнеева. Ставрополь: изд СтГМА, 2012. С 37.

3. Евстигнеева М.И. Коррекция биологического возраста студентов медицинского вуза средствами физической культуры /Батищева Л.Д., Курысь В.Н., Ерёмин И.В. Ставрополь: Изд-во: СтГМУ, 2014. 150 с.

4. Основы физкультурно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Л.Д. Батищева, И.В. Ерёмин, Л.Е. Деньгова, М.И. Евстигнеева. Ставрополь: изд-во: СтГМУ, 2015. 212 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Белкова Д.А.,

студентка 3 курс

Научный руководитель – **Утитский П. П.,**

ассистент кафедры физической культуры, Оренбургский государственный
медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация: в статье рассмотрен образ жизни студентов, недостаточный уровень их двигательной активности, длительное пребывание в статическом положении в течении всей учебной недели. Показаны способы сохранения здоровья при помощи занятий физической активностью, а также вопросы мотивации к здоровому образу жизни среди студентов.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, двигательная активность, сохранение и укрепление здоровья.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF STUDENTS

Belkova D.A., Utitsky P. P.,

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: the article considers the lifestyle of students, the insufficient level of their motor activity, a long stay in a static position throughout the school week. The ways of preserving health through physical activity are shown, as well as issues of motivation for a healthy lifestyle among students.

Keywords: students, lifestyle, physical activity, preservation and strengthening of health.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Физическая культура – неотъемлемая часть обучения и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных

заведениях, оно направлено на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительному труду.

Спорт помогает всему организму как физически, так и морально, человек становится воодушевленным и готов покорять новые вершины. Нормализуется обмен веществ, и энергия бьет ключом.

Медики советуют уделять хотя бы 1-2 часа в день для прогулок в парке, плаванию в бассейне или езде на велосипеде, такие несложные и приятные занятия помогут всегда оставаться в тонусе, разгрузят голову от тяжелых мыслей после рабочего дня и дадут заряд бодрости.

В современной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, а уровень здоровья абитуриентов резко снизился, увеличилось количество студентов с отклонениями в здоровье и освобождённых от физической культуры, поэтому физическая подготовленность и здоровье студентов – важнейший компонент здоровья физического потенциала страны. Несомненно, в подростковом возрасте нужно воспитывать мотивацию и потребность в занятиях физической культуры, создавать физкультурную грамотность студента.

Спорт и физическая культура – нормальная и здоровая жизнь, которая открывает безграничные возможности для воплощения сил и талантов в жизнь, а не просто здоровый образ жизни.

Значимость физической культуры и спорта, вытекает из осознания ее роли в жизни личности. Чем раньше придет осознание, тем раньше человек начнет вести здоровый образ жизни.

Физическая культура студентов является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют на ее профессиональную компетенцию.

С помощью физической культуры и спорта создается гармоничная развитая личность. Они помогают мобилизовать все ресурсы организма для достижения высокой цели, а также повышают работоспособность, выполнять наибольший объем задач во время рабочего дня. Прививают и вырабатывают привычку здорового образа жизни.

На уроках физической культуры задачу укрепления и сохранения здоровья решают с помощью: физических упражнений и двигательной активности.

Еще одной задачей физической культуры является профессионально-прикладная направленность: применение полученных знаний в профессиональной деятельности учитывая особенности специальности, и составление режима труда и отдыха.

Изучение современных учебных программ связано с высоким нервно-психическим напряжением студентов.

Чтобы иметь возможность обеспечивать мозговую и активную работоспособность в течение всего учебного года, студенту вуза крайне

важно иметь высокую физическую подготовленность.

Концепция развития физической культуры и спорта в РФ содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи.

Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23 ноября 2007 года рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека.

Недостаточное количество учащейся молодежи, регулярно занимающихся физической культурой, в значительной степени обусловлено слабой эффективностью пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, а так же слабой инфраструктурой спортивных объектов. Во всей России, остро стоит проблема улучшения состояния здоровья молодежи. По статистике, увеличилось количество употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению.

Снижение двигательной активности (ДА) учащейся молодежи, породило еще одну проблему, требующую срочного решения - низкая физическая подготовленность и физическое развитие. Реальный объем ДА студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Специфической основой физической культуры является двигательная активность человека, направленная на развитие и сохранение его деятельностных сил. Важно учесть, что к таким способам активности относятся лишь те, которые позволяют наилучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, улучшить состояние здоровья.

Специфические функции физической культуры позволяют удовлетворять естественные потребности людей в рациональной двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма. В частности, это специфические функции: рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, которые проявляются преимущественно при использовании физической культуры в процессе досуга или в системе специальных восстановительных средств.

Учитывая актуальность и практическую значимость изучаемой темы, можно выделить несколько исследовательских задач:

1. Выяснить общее представление студенческой молодежи и ее значимого окружения о роли и значимости спорта и занятий физической культурой в реальной жизни.

2. Выяснить особенности мотивации студенческой молодежи к

занятиям спортом и физической культурой.

3. Выявить особенности представлений студенческой молодежи о ведении здорового образа жизни.

Представления студенческой молодежи и ее значимого окружения о роли и значимости спорта и физической культуры будут носить социально обусловленный характер, и мотивация к занятиям физической культурой будет выражаться в эстетической и социальной направленности.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8-10 % населения, тогда как в других экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 %.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащейся молодежи. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Универсальный комплекс упражнений для студентов может быть следующим:

1. Упражнения, направленные на разминку шейный отдел (упражнения на данную область будут способствовать разминки шейно-воротниковой зоны, что уменьшит риск развития остеохондроза, уменьшит риск развития головной боли в течении дня и т.д.);

2. Упражнения, направленные на формирование ровной осанки (упражнения на мышцы спины принесут пользу не только тем, у кого больной позвоночник, но и будут хорошей профилактикой сколиоза, остеохондроза, кифоза и им подобным. Упражнения для позвоночника избавят от боли в середине спины или предотвратят ее. Это обязательный элемент для людей, ведущих сидячий образ жизни);

3. Упражнения, способствующие развитию мышц ног (такие упражнения будут отличной профилактикой варикозной болезни вен нижних конечностей, прежде всего, эта патология проявляется значительным расширением, деформацией рисунка подкожных вен на ногах, их уплотнением, иногда и воспалением вплоть до появления язв и кровотечений).

4. Упражнения, способствующие растяжке мышц всего тела, помогут любому студенту чувствовать себя хорошо без изнурительных походов в тренажерный зал и при этом проводить профилактику вышеупомянутых заболеваний. Статические упражнения для растяжки мышц могут способствовать развитию гибкости и улучшению подвижности суставов.

Взаимосвязь физических упражнений и спорта позволяет формировать как привлекательный вид человека, так и его внутренний мир, которые определяются морально-волевыми качествами, поступками и

поведением в обществе.

Занятия физической культурой и спортом выполняют воспитательные функции, которые способствуют развитию и укреплению дисциплины, повышают чувства ответственности, помогают развивать настойчивость, целеустремленность.

У тех студентов, которые занимаются физической культурой и спортом исследования показали, что у них развита высокая стрессоустойчивость, коммуникабельность и эмоциональный фон, они открыты для сотрудничества и являются оптимистами.

Как правило, эти студенты являются лидерами с присущими им чертами характера: настойчивость, решительность, целеустремленность, добросовестность, собранность. Они увереннее себя чувствуют в работе, более изобретательны, легко вступают в контакты, находчивы, также их отличает самоконтроль. Незаменимой профилактикой заболеваний и в первую очередь гипертонии, ишемической болезни сердца, являются постоянные занятия физической культурой.

Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточно внимания физической культуре. Студенческая молодежь – это особая профессиональная группа: информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому актуальным и практически значимым является рассмотрение вопросов мотивации занятием физической культурой и спортом в плане здоровьесберегающей технологии преподавания в вузе.

Список литературы

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-vuza-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-kak-komponent-razvitiya-fizicheskoy-kultury-lichnosti-1>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-u-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulture-v-vuze>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta-1>

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Васильева А.С.

студентка 1 курса,

Научный руководитель: старший преподаватель **Я.П. Мелихов**

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация. статья посвящена выявлению проблем развития студенческого спорта, поиску путей решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов и целенаправленному формированию и развитию у молодых людей здоровьесберегающих компетенций.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическое воспитание, здоровьесберегающие компетенции

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORTS DEVELOPMENT

Vasilyeva A.S., Melikhov Ya.P.

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: the article is devoted to the identification of problems in the development of student sports, the search for ways to solve these problems through the use in the educational process of physical education of students and the purposeful formation and development of health-saving competencies in young people.

Keywords: student sports, physical education, health-saving competencies

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

На сегодняшний день в обществе остались те общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: и одна из таких ценностей – это физическая культура. Значение данной ценности в процессе формирования личности очень большое – и не зря существует пословица - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако в настоящее время появляются такие преграды распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это мешает образованию интереса молодёжи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна проблема ухудшения физического здоровья для студентов всех колледжей, институтов, академий и университетов, так как

именно в это время, и в этом возрасте формируются и закладываются самые основы здорового образа жизни, а физическое воспитание и культура не всегда является приоритетным направлением и не всегда закладывается изначально.

В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что значительно вредит их общему физическому и психическому состоянию студента, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже или в другом высшем учебном заведении. Необходимо рассматривать в этот период времени понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры».

Также не стоит забывать о том, что качество и эффективность физического воспитания во многом определяется состоянием и уровнем использования материально-технической основы, которой составляют разнообразные спортивные сооружения – залы, площадки, спорткомплексы и т.д.. Одной из самых важных задач дальнейшего развития физической культуры и спорта является повышение эффективности и целесообразности использования спортивных объектов. Обычный рядовой житель города не всегда может найти спортивный объект для занятий тем или иным видом спорта в пределах своего района. Но чаще всего случается, что услуги, предлагаемые коммерческими организациями, оказываются вне финансовых возможностей человека, тем более ребенка или подростка, который зависит от своих родителей, а те зачастую не могут позволить себе отдать ребенка в тот или иной вид спорта. [1]

Эта проблема серьезно касается нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий преподавателя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах и клубах различной направленности.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным

социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении.

Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта. [2]

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Очевидно, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности.

Также в данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентоспособных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях, привить интерес молодежи к видам спорта по выбору и физическую подготовленность.

Стоит отметить и то, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями следует проводить функциональные пробы

среди студентов. Данные функциональные пробы позволяют определить и оценить физическую подготовленность студентов.

На сегодняшний день, имеется большое количество функциональных проб, позволяющих в полной мере определить готовность студентов к физическим нагрузкам. Например, функциональная проба с приседаниями. Перед занятиями физической культурой измеряют пульс студентов, после чего они выполняют, к примеру, 20 приседаний, после чего снова производится измерение пульса. Затем результаты функциональной пробы сравниваются с нормативами возраста студентов, например в 20 лет норма частоты пульса у студента составляет 70 уд./мин.

На основе проведенных функциональных проб обычно делается заключение по группе студентов и выявляется состояние сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, не стоит забывать о студентах с отклонениями по состоянию здоровья. Обычно такие студенты занимаются физической культурой в специальных медицинских группах и зачастую они менее мотивированы на занятия. Уроки в данных специальных медицинских группах, как правило, проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр и т.п. Тем самым, у студентов отсутствует соревновательный характер и мотивация к занятиям физической культуры. Поэтому для таких студентов стоит составлять индивидуальные программы физического воспитания и формировать стойкую мотивацию, а также не стоит забывать об отличительных признаках таких студентов.

Таким образом, физическое воспитание как физическая культура, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета, а для этого следует проводить мотивирующие мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на

качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [5].

По мнению ряда авторов, кафедры физического воспитания вузов в основном уделяют внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания, тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения, и сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов (составляющих подавляющую часть учебного контингента в вузах, за исключением специализированных спортивных университетов) [1].

Исследования показывают, что на сегодняшний день используемые в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно-ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современных специалистов. Основным недостатком, по мнению Н.А. Мелешковой, является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцируемого подхода [3].

Тот же автор свидетельствует, что сегодня в вузах недостаточно поставлена физкультурно-оздоровительная работа со студентами, организация самостоятельной работы студентов по формированию и развитию у них ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни находится на низком уровне, учебно-методическая литература по данной проблеме присутствует в недостаточном количестве. В данной ситуации крайне необходимы качественные преобразования и изменения в структуре и методике организации и проведения учебных занятий по физической культуре у студентов.

По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности [6].

К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося

будут индивидуально дозированы [4].

Индивидуальные программы физического воспитания студентов предназначены для молодых людей, которые по состоянию своего здоровья относятся к основной или подготовительной группе, но по каким-либо причинам (недостаточному уровню физического развития, недавней травме и т.д.) не могут выполнять физическую нагрузку на занятиях в полном объеме.

В основе данных программ лежат методики физической и функциональной подготовки молодых людей к необходимому уровню нагрузки, с обязательным контролем над уровнем физического и функционального состояния организма занимающихся. В данном случае общий объем, и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием студентов, а не находится в зависимости от субъективного мнения преподавателя. Педагогический эксперимент, проведенный автором статьи, свидетельствует, что с точки зрения эффективности повышения уровня функциональной подготовленности организма студентов к физическим нагрузкам, более всего подходят программы индивидуально дозированных физических упражнений [6].

Следует отметить, что данная форма проведения учебных занятий по физической культуре позволяет привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовленности, а также студентов, зачисленных по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы.

Еще один эффективный способ повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использование в процессе обучения современных, действенных и эффективных здоровьесберегающих программ, целенаправленное формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций.

К сожалению, автор статьи вынужден признать, что сегодня среди специалистов нет единого мнения и четких критериев понимания того, что собой представляет и из чего состоит здоровьесберегающий подход к процессу воспитания (в том числе и физического) студенческой молодежи. Анализ литературы посвященной проблемам здоровьесбережения позволяет сделать вывод о том, что различные авторы по-разному понимают и описывают сущность и способы применения здоровьесберегающего подхода в высшей школе.

К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах, оказание психологической помощи молодым людям в период сессий, создание эффективной системы документооборота в образовательном учреждении и многое другое. По мнению автора статьи, здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, методов и форм

воздействия наиболее эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов компетенций здоровьесбережения [7].

В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением [5].

Исследования доказывают, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значимо повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности [5; 7]. Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе.

Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения.

Список литературы

1. Канагатов Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока // Образование: традиции и инновации: материалы IV международной научно-практической конференции. 2014. С. 60-63.
2. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // современное образование: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. 2017. С. 18-21.
3. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма // Гигиена и санитария. 2000. № 5. С. 14-17.
4. Полиевский С.А., Лакшин А.М., Ковтун М.В. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С.А Полиевский, А.М. Лакшин, М.В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 19-21.
5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 2007.
6. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. М., 2002.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Васягина Н.В.

доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет имени
Н.Г.Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: В статье описывается важность внедрения и применения физических упражнений для повышения качества работы мозга и улучшения памяти. Проведен анализ идентификации связей между разумом и телом, что является основой в разработке стратегий по снижению заболеваемости студентов, которые живут с психическими и хроническими заболеваниями. Выявлены проблемы мотивации и трудности в отслеживании прогресса, при достижении определенных целей.

Ключевые слова: физическое здоровье, психическое здоровье, аэробные упражнения, память и мышление.

PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS FOR IMPROVING THE WORK OF THE BRAIN AND MEMORY

Vasyagina N.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article describes the importance of introducing and applying physical exercises to improve the quality of the brain and improve memory. The analysis of the identification of connections between mind and body was carried out, which is the basis for developing strategies to reduce the incidence of students who live with mental and chronic diseases. Problems of motivation and difficulties in tracking progress in achieving certain goals are identified.

Key words: physical health, mental health, aerobic exercise, memory and thinking.

Психическое и физическое здоровье неразрывно связаны. Есть несколько ассоциаций между психическим здоровьем и хроническими заболеваниями, которые существенно влияют на качество жизни людей, требованиям к медицинской помощи и другим услугам, финансируемых государством, и порождают последствия для общества. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет: здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. ВОЗ утверждает, что нет здоровья без психического здоровья.

Состояние недостаточной двигательной активности, постоянного уменьшения напряжения мышц, к чему приводит повышение автоматизации производства и быта. По статистике, на сегодняшний день, гипокинезия – это один из факторов, отрицательно влияющих на уровень

здоровья населения и иммунитет.

Высший отдел ЦНС – кора больших полушарий головного мозга и ближайшие подкорковые образования бесспорно страдают от недостатка физической активности, прежде всего от недостатка импульсов с рецепторов опорно-двигательного аппарата. Подобные изменения повышают риск развития разнообразных заболеваний и нарушений нервной и гормональной регуляции функций организма человека.

Нигде связь между психическим и физическим здоровьем так не очевидна, как в области хронических заболеваний. Ассоциации между психическим и физическим здоровьем:

1. Плохое психическое здоровье является одним из факторов риска развития хронических заболеваний.

2. Люди с серьезными психическими заболеваниями подвержены высокому риску возникновения хронических заболеваний.

3. Люди с хроническими заболеваниями подвергаются риску развития плохого состояния психического здоровья.

Ключевые аспекты профилактики включают в себя повышение физической активности, доступ к диетическому питанию и социальной поддержки. Это создает возможности для усиления защитных факторов и снижения факторов риска, связанных с аспектами психического и физического здоровья.

Понимание связей между разумом и телом является первым шагом в разработке стратегий по снижению заболеваемости тех, кто уже живет с психическими и хроническими заболеваниями.

Есть много хороших причин, чтобы быть физически активными. Основные из них включают в себя сокращение вероятности развития болезни сердца, инсульта и диабета. Может быть, вы хотите похудеть, снизить артериальное давление, справиться с депрессией, или просто выглядеть лучше. Вот еще одна причина – это нежелание относится к тем, кто испытывает туман в голове, который приходит с возрастом: упражнения изменяет мозг таким образом, чтобы защитить память и навыки мышления.

В исследовании, проведенном в Университете Британской Колумбии, исследователи обнаружили, что регулярные аэробные упражнения, которые положительно сказываются на работе сердца и потовых желез, способствуют увеличению размера гиппокампа (части головного мозга, которая участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти, то есть перехода кратковременной памяти в долговременную). Силовые тренировки, упражнения на поддержание баланса и тонуса мышц не имеют подобных результатов.

Выводы приходят в самый критический момент. Исследователи говорят, что новые случаи деменции – приобретенного слабоумия – в мире определяется каждые четыре секунды. Они подсчитали, что к 2050 году,

более 130 миллионов человек будут страдать слабоумием по всему миру.

Физические упражнения помогают памяти и мышлению прямым и косвенным образом. Преимущества упражнений происходят непосредственно от его способности снижать устойчивость к инсулину, уменьшать воспаления и стимулировать высвобождение факторов роста химических веществ в мозге, которые влияют на здоровье клеток мозга, рост новых кровеносных сосудов в головном мозге, и даже обилие и выживаемость новых клеток мозга.

Косвенно, физические упражнения улучшают настроение и сон, и уменьшает стресс и беспокойство. Проблемы в этих областях, часто вызывают когнитивные нарушения.

Многие исследования показали, что части мозга, которые контролируют мышление и память, имеют больший объем у людей тренирующихся, по сравнению с людьми, которые этого не делают. Еще более захватывающим является вывод о том, что участие в программе регулярных физических упражнений умеренной интенсивности в течение шести месяцев или лет связано с увеличением объема отдельных областей головного мозга.

Итак, что нужно делать? Начинать тренироваться! Мы не знаем точно, какие упражнения лучше всего. Почти все исследования отвечают – прогулки, в том числе последние. Вполне вероятно, что другие формы аэробных упражнений, которые получает ваше сердце может иметь подобный эффект.

Сколько упражнений требуется? Все участники исследования ходили быстрым шагом в течение одного часа, два раза в неделю. Это 120 минут упражнений умеренной интенсивности в неделю. Стандартные рекомендации советуют полчаса умеренной физической активности каждый день, или 150 минут в неделю. Если такая нагрузка кажется пугающей, начните с нескольких минут в день, и увеличивайте до нормы на пять или 10 минут каждую неделю, пока вы не достигнете своей цели.

Если вы не хотите заниматься ходьбой, рассматривать другие упражнения умеренной интенсивности, такие как плавание, скалолазание, теннис, сквош, или танцы. Не забывайте, что домашняя работа – это тоже физическая нагрузка, например, как интенсивное мытье пола, собирание листьев, или что-нибудь, что заставляет ваше сердце биться.

Нет мотивации, чтобы заниматься самостоятельно? Попробуйте любую из этих идей:

1. Присоединиться к классу или позаниматься с другом, который будет держать вас в тонусе.
2. Отслеживайте прогресс, который побуждает вас достигать цели.
3. Если вы в состоянии, нанять личного тренера – это тоже хорошая мотивация.

Независимо от физических упражнений и мотиваторов, которые вы выбираете, обязательно взять себе упражнения в привычку, почти такую же, как принимать лекарства по рецепту. В конце концов, физические упражнения – это медикамент, который нужно принимать ежедневно.

Есть много способов, получения суточной дозы физической активности. Это бег, футбол, туризм, езда на велосипеде по пересеченной местности, спиннинг, карате и дзюдо.

Другие исследования показали, что физические упражнения могут быть разбиты и разбросаны на весь день и оставаться полезными. Одно исследование показало, что даже ежечасные перерывы на простые упражнения, улучшали состояние артерий.

Мы выяснили, что упражнения могут улучшить наши когнитивные способности – это верно, то, что хорошо для сердца, хорошо для мозга. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут реально увеличить размер гиппокампа, области мозга, связанные с памятью. Возможны важные улучшения психического здоровья, которых можно добиться. Исследования показывают, что для некоторых людей, страдающих депрессией, физические упражнения могут улучшить настроение и симптомы болезни, не хуже, чем медикаментозное лечение.

Если вы пытаетесь похудеть, упражнения является важной частью здорового образа жизни, что позволит вам потерять несколько лишних килограммов. Умеренная физическая активность поможет вам сжигать больше калорий. И хорошая новость заключается в том, что вам не нужно готовиться к марафону, чтобы оставаться в форме. Но, возможно, регулярные физические упражнения сделают гораздо больше, чем уменьшение размера вашей талии. Это должно быть хорошая мотивация, чтобы начать двигаться.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1995. № 4. С 2-8.
2. Кузьменко Г. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. «Прометей» 2015г.
3. <http://lektsii.net/1-116979/html> Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

ТАКТИКА РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПОДХОДА К ТРАВМАТИЧЕСКОМУ ПОВРЕЖДЕНИЮ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ

Галкина Е.А.

ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, ФГБОУ МЗ «Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского», г. Саратов

Архипова Л.Ю.,

к.м.н., ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, ФГБОУ МЗ «Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского», г. Саратов

Скрипкина О.А.

ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, ФГБОУ МЗ «Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского», г. Саратов

Аннотация. В современном спорте высоких достижений нагрузки, возложенные на спортсмена, граничат с физиологическими возможностями человека. В связи с этим травматизация спортсменов становится ведущей проблемой профессии. Особую важность представляет восстановление после травм и возвращение к тренировочному процессу. Необходимо в кратчайшие сроки вернуть травмированного спортсмена к тренировкам, при этом все утраченные в следствии травмы функции, должны быть восстановлены в полном объеме. В ходе работы были исследованы 2 метода реабилитации: классическая гипсовая иммобилизация и ортезирование. Ортезирование, которое в практике применяется гораздо реже гипсования, показало лучшие результаты в отличие от гипсовой иммобилизации. Такие результаты были достигнуты благодаря особенностям ортезирования, которые позволяют оказывать широкий спектр реабилитационных мероприятий. Результаты исследования позволяют задуматься о пересмотре классических методов иммобилизации.

Ключевые слова: классическая гипсовая иммобилизация, ортезирование, спортивная травма, оборот койки, возвращение к тренировочному процессу.

TACTICS OF REHABILITATION APPROACH TO TRAUMATIC INJURY OF THE KNEE JOINT IN ATHLETES

Galkina E.A., Arkhipova L.Yu., Skripkina O.A.

Saratov State Medical University, Saratov

Abstract. In modern sports of high achievements, the loads imposed on the athlete border on the physiological capabilities of a person. In this regard, traumatization of athletes becomes the leading problem of the profession. Of particular importance is recovery from injuries and returning to the training process. It is necessary to return the injured athlete to training as soon as possible, while all the functions lost as a result of the injury must be restored in full. In the course of the work, 2 methods of rehabilitation were studied: classical plaster immobilization and orthotics. Orthotics, which in practice is used much less often than

gypsum, showed better results in contrast to gypsum immobilization. Such results were achieved due to the features of orthotics, which allow a wide range of rehabilitation measures to be provided. The results of the study allow us to think about revising the classical methods of immobilization.

Keywords: classical plaster immobilization, orthosis, sports injury, bed turnover, return to the training process.

Актуальность. В современном спорте высоких достижений нагрузки, возложенные на спортсмена, граничат с физиологическими возможностями человека. В связи с этим травматизация спортсменов становится ведущей проблемой профессии. Особую важность представляет восстановление после травм и возвращение к тренировочному процессу. Необходимо в кратчайшие сроки вернуть травмированного спортсмена к тренировкам, при этом все утраченные в следствии травмы функции, должны быть восстановлены в полном объеме [2]. Спортсмен не должен утратить способность к тренированности, сохранению полученных навыков и их улучшению [1]. Больше, чем 50 % всех повреждений приходились на нижние конечности. 80 % из травм нижних конечностей занимают травмы коленного сустава.

Цель: цель работы состоит в реабилитации спортсменов оптимальными мероприятиями. Главной целью работы являлась оптимизация реабилитационных мероприятий, оказываемых спортсменам.

Задачи исследования

1. Восстановление трудоспособности и бытовых возможностей;
2. Предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности;
3. Снижение времени, проводимого пациентом в стационаре.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 50 пациентов с диагнозом – вывих коленной чашечки. Основную часть выбранной группы пациентов составляли спортсмены индивидуальных и групповых видов спорта. Таких как: вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, футбол, баскетбол, легкая атлетика, велосипедный спорт, спортивная и художественная гимнастика, биатлон, горнолыжный спорт.

Пациенты были разделены на 2 группы по 25 человек, согласно методу реабилитации. Пациентам 1 группы производилась классическая гипсовая иммобилизация. Пациентам второй группы производилось ортезирование. Сравнение результатов двух групп проходило по следующим критериям: наличие осложнений, самых частых жалоб во время терапии (боль, отек, зуд), количество времени, проведенного в стационаре (койко-дни), средняя продолжительность периода нетрудоспособности, средняя продолжительность периода полного восстановления утраченных функций.

Результаты исследования. Пациенты 1 группы, которым

производилась гипсовая иммобилизация, предъявляли жалобы в следующем количестве: на боль у 22 пациентов, на отек у 25 пациентов, на зуд у 18 пациентов. Осложнения в качестве пролежней возникало у 2 пациентов. Нарушения чувствительности в конечности после иммобилизации отметили 10 пациентов. Нарушения двигательных функций конечности после иммобилизации отметили 16 пациентов. Средняя продолжительность периода не работоспособности составила 1,5 месяца. Для наиболее полного восстановления утраченных возможностей организма в среднем составила 5 месяцев. У 4 пациентов полного восстановления не наступило.

Пациенты 2 группы, которым производилась ортезирование предъявляли жалобы в следующем количестве: на боль у 13 пациентов, на отек у 8 пациентов, на зуд жалоб нет. Осложнений не возникало. Нарушений чувствительности в конечности после не возникло. Нарушения двигательных функций конечности после иммобилизации отметили 4 пациента. Средняя продолжительность периода не работоспособности составила $\pm 15,3$ дня. Для наиболее полного восстановления утраченных возможностей организма в среднем составила 2,5 месяцев. (Рисунок 1)

По обработке статистики количества времени пребывания в стационаре пациенты 1 группы прибывали в стационаре от 5 до 15 дней ($M \pm 10,4$). Пациенты 2 группы пребывали в стационаре от 1 до 8 дней ($M \pm 4,2$).

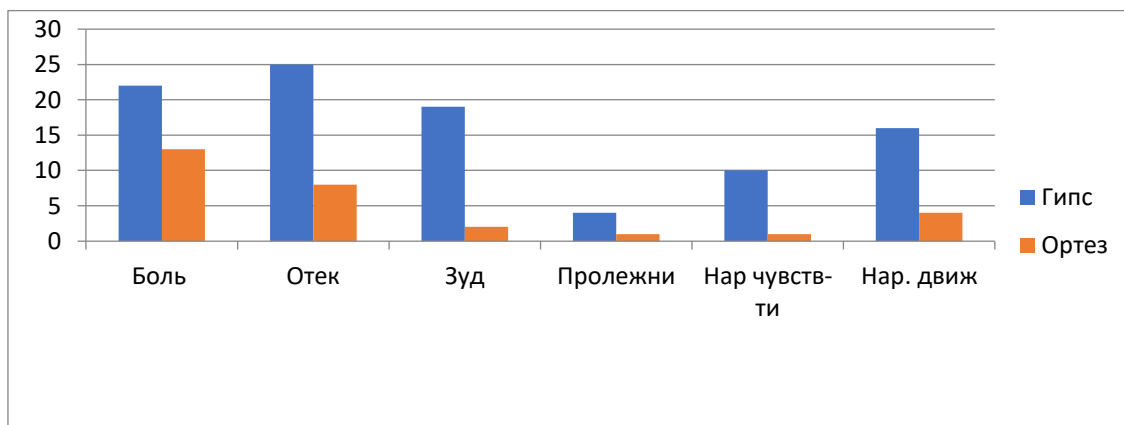


Рис. 1. Соотношение клинических проявлений у пациентов с гипсовой иммобилизацией и ортезированием (n)

Восстановление бытовых возможностей, восстановление трудоспособности, предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности наилучшим образом, проходит при методике ортезирования. Осложнения сведены к минимуму. Процесс выздоровления происходит в 2 раза быстрее. Вместо 5-15 койко-дней до 1-8 койко-дней.

Благодаря ортезированию доступен широкий спектр реабилитационных методик. Становится возможным применение ванн,

душей, обливаний, укутываний, возможно применение методик электролечения. После первых недель иммобилизации назначаются занятия в бассейне. На более поздних этапах реабилитации возможно назначение сауны и хамама. [3] На 3 день реабилитации практикуется начало сгибания ноги в суставе. Начиная с 1-2° и прибавляя 1-3° каждый день. Такой подход позволяет в кратчайшие сроки вернуть спортсмена в тренировочный процесс. При гипсовой иммобилизации подобные методы реабилитации возможно подключить только после 1-1,5 месяцев с начала лечения. А начало тренировок возможно только через 2-3 месяца после травмы.

Для спортсмена потеря нескольких месяцев тренировочного процесса может быть критическим. Такое длительное бездействие влечет за собой потерю физической формы, невозможность дальнейшего повышения спортивных результатов[2].

С каждым годом возможности ортезов увеличиваются. Уже сейчас можно подобрать индивидуальный вариант. Ортез может быть как жестким, так и эластичным, в зависимости от потребностей пациента. После реабилитации можно использовать тейпирование, которое является альтернативой ортезирования на постреабилитационном этапе. Тейпирование можно использовать как в тренировочном процессе, так и на соревновательном этапе. Эластичные ортезы тоже возможно использовать на всех этапах тренировок и соревнований.

Выводы: 1. Применение ортезирования в современной спортивной медицине значительно расширяет возможности качества жизни и восстановления социально-бытовых и трудовых навыков. 2. Применяя ортезирование в широкой практике, как спортивного врача, так и врача травматолога, до 50 % снижаются клинические проявления травматического генеза, тем самым расширяя реабилитационный потенциал пациента. 3. Увеличение почти в 2раза оборота койки, стационар тем самым может, как расширить прием пациентов по нозологическим формам, так и увеличить прием пациентов с одноименной нозологией (спортивная травма у спортсменов в период проведения соревнований).

Список литературы

1. Галкина Е.А., Суворов С.А., Архипова Л.Ю. Оптимизация реабилитации лиц, профессионально занимающихся спортом. / Естественные науки и медицина: теория и практика // Сборник статей по материалам XXIX-XXX международной научно-практической конференции. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Сибирская академическая книга"2021 С. 60-68.
2. Попков В.И. Спорт высших достижений: проблемы, задачи, особенности и личность спортсмена / В.И. Попков, И.И. Вдовкин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 1. С. 117–121.
3. Соколова Н.Г. Физиотерапия. 2018, Издательство «Феникс». С. 121-126.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Гурьянова М.В.

доцент кафедры физического воспитания и спорта
Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Кузьмина Т.А.

студентка 3 курса Биологического факультета,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена исследованию влияния физической активности на психическое здоровье людей при депрессивных расстройствах. Показано, что поддерживать состояния здоровья можно не только с помощью терапии или медикаментов, но и с помощью различных физических нагрузок. Большинство обследуемых, принявших участие в исследовании, отмечали наличие положительного эффекта от занятий физической активностью.

Ключевые слова: психическое здоровье, депрессия, физическая активность, профилактика.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH IN DEPRESSIVE DISORDERS

Guryanova M.V., Kuzmina T.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the influence of physical activity on the mental health of people with depressive disorders. It is shown that it is possible to maintain health conditions not only with the help of therapy or medications, but also with the help of various physical activities. Most of the subjects who took part in the study noted the presence of a positive effect from physical activity.

Keywords: mental health, depression, physical activity, prevention.

Депрессия – распространённое во всем мире заболевание, от которого, по оценкам, страдает 3,8% населения, в том числе 5% взрослых и 5,7% лиц старше 60 лет. Во всем мире от депрессии страдает порядка 280 миллионов человек. [1]

И с каждым годом количество поставленных диагнозов только растёт. Конечно, под обширным словом депрессия подразумевают несколько диагнозов. Но чаще всего имеют ввиду дистимию.

Дистимия. Хроническое депрессивное настроение, продолжающееся по меньшей мере несколько лет, которое является недостаточно тяжёлым или при котором отдельные эпизоды недостаточно

длительны, чтобы можно было поставить диагноз рекуррентного депрессивного расстройства тяжёлой, средней или лёгкой степени выраженности. [2]

Но это и другие подобные расстройства всё ещё объединяют в термин депрессия и изучают вместе.

Так как депрессивные расстройства ещё не до конца были изучены, на данный момент так же проверяется влияние физической активности на течение болезни и профилактики.

Установлена взаимосвязь между депрессией и состоянием физического здоровья. Так, сердечно-сосудистые заболевания могут приводить к депрессии, а депрессия, в свою очередь, вызывать сердечно-сосудистые заболевания. [2]

Но не только взаимосвязь состояния физического здоровья и депрессии изучается. Так же берётся в расчёт занятия физической активностью уже во время болезни.

В последнее время для лечения и реабилитации больных с депрессией и многими другими заболеваниями находит все большее применение использование физических нагрузок (ФН). Физическая активность не только ослабляет симптомы депрессии, увеличивая аэробные процессы в организме и мышечную силу, но и положительно влияет на коморбидные с депрессией заболевания. Когортные исследования выявили обратную связь между регулярной физической активностью и кардиореспираторным фитнесом (тренированность), с одной стороны, и выраженностью симптомов депрессии — с другой. [3]

Метаанализы и систематические обзоры последних 10 лет, в которых было проанализировано несколько десятков клинических испытаний с ФН, показали, что ФН имеет антидепрессивный эффект средней выраженности, сопоставимый с фармакотерапией и психотерапией. Авторы одного из них сделали вывод о недооценке положительного эффекта ФН и считают, что величину эффекта ФН можно отнести к большой. При этом подчёркивалось, что ФН малозатратна финансово, не имеет побочных отрицательных эффектов и улучшает общее состояние здоровья. [3]

ФН позволяет снизить дозу фармакопрепаратов при её одновременном применении с терапией антидепрессантами. Было установлено также, что 8-недельная ФН в дополнение к фармакотерапии и когнитивной поведенческой групповой терапии (КПГТ) большого депрессивного расстройства (БДР) позволила получить лучший клинический эффект, чем указанные воздействия без Ф.Н. Кроме того, ФН улучшала качество сна и когнитивной функции больного, при этом имело место увеличение продукции нейротрофического фактора мозгового происхождения (BDNF). [3]

Из-за связи сердечно-сосудистых заболеваний и депрессии, одной

из рекомендаций как профилактики, так и лечения, являются аэробные упражнения.

Выполнение аэробных упражнений средней интенсивности около 150 минут в неделю обеспечивает существенные преимущества для здоровья, такие как снижение заболеваемости и риска смертности от ишемической болезни сердца, инсульта, гипертонии, диабета 2-го типа, некоторых видов рака, депрессии, а также болезни Альцгеймера и других видов нарушений мозговой деятельности.[4]

Когда физическая активность возрастает от 150 до 300 минут в неделю, польза для здоровья становится ещё более значительной. Например, у человека, который выполняет 300 минут физических упражнений в неделю, риск сердечно-сосудистых заболеваний или диабета 2-го типа ещё ниже, чем у тех, кто занимается 150 минут в неделю. [4]

Так же было выявлено, что и силовые упражнения оказывают положительный эффект.

Группа учёных из Ирландии, Швеции и США опубликовала результаты мета-исследования, в котором проследила связь синдромов депрессии и регулярных физических упражнений с силовой нагрузкой. Мета-анализ включил в себя 33 клинических исследования с участием 1877 человек. Это исследования, опубликованные до августа 2017 года, найденные в GoogleScholar, MEDLINE, PsycINFO, PubMed и WebofScience.[5]

В итоге выяснилось, что силовые тренировки связаны со значительным снижением депрессивных симптомов. Авторы делают вывод, что эффект силовых тренировок, состояние здоровья, и повышение силы у пациентов не связаны с влиянием антидепрессантов. Это значительный вывод, так как это первый систематический анализ высококачественных исследований по влиянию силовых тренировок на депрессивные синдромы. Ранее было известно, что аэробные тренировки (прогулки, бег, езда на велосипеде, кардио) оказывают положительный эффект на психическое здоровье людей. А вот по силовым тренировкам этот эффект не изучался, хотя было замечено, что силовые тренировки уменьшают тревожность. [5]

Мы провели опрос, среди добровольцев- студентов. Все эти люди перенесли или переносят прямо сейчас депрессивные расстройства и параллельно занимаются различной физической активностью. Цель опроса – установить влияние физических нагрузок на их самочувствие. Было опрошено 9 человек.

Мы выделили в отдельную категорию при опросе, аэробную активность, т.к. её чаще всего и упоминают в исследованиях. Как показал опрос, люди отдают предпочтение этому виду активности. Пункты «Физически активная работа» и «Физкультура» были указаны самими участниками, через ответ «другое».

Во втором пункте опроса, была цель- выяснить насколько много

времени люди с этим диагнозом вообще уделяют время физической активности.

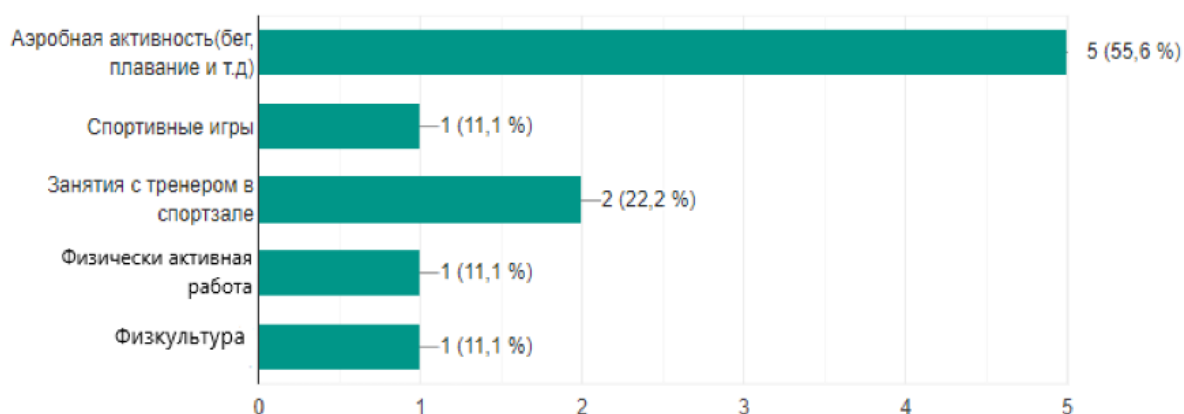


Рисунок 1. Предпочитаемые виды физической активности

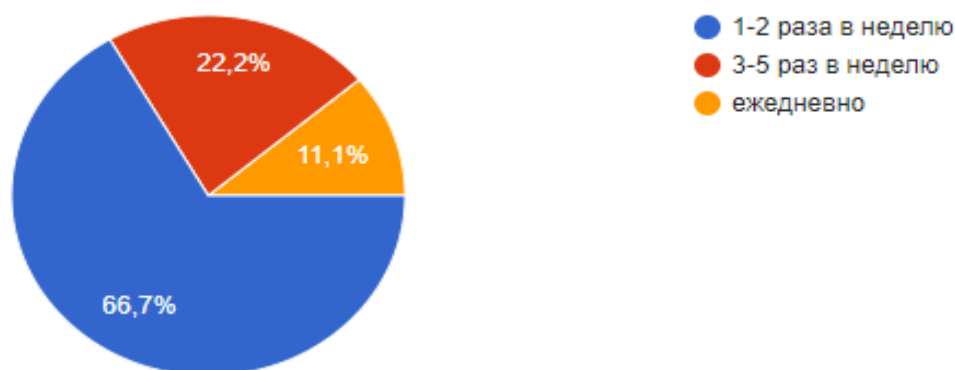


Рисунок 2. Часы физической активности в неделю

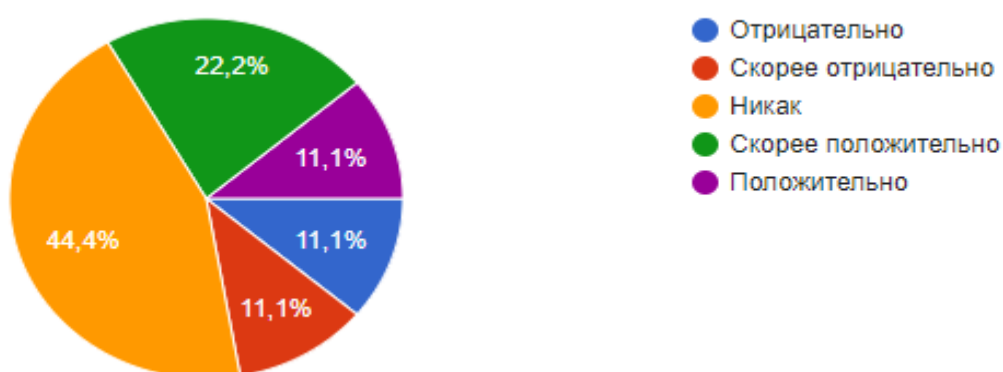


Рисунок 3. Влияние физической активности на психологическое самочувствие

Опрос показал, что подавляющее большинство не способно уделить много времени физической активности, но они всё равно не забрасывают физическую активность полностью.

Основная цель данного исследования была выявлением связи между физической активностью и улучшением самочувствия у людей, страдающих от депрессивных расстройств. Вопреки ожиданиям, основанным на последних исследованиях, большинство опрошенных не ощущали каких-либо положительных резких изменений. На часть опрошенных физическая активность произвела даже негативный эффект, но их меньше, чем тех, на кого было произведено положительное или нейтральное влияние.

По данным исследований депрессивных расстройств, была выявлена связь между физической активностью и самочувствием студентов. Наше исследование не подтвердило и не опровергло её. Скорее всего, это было связано с невозможностью провести более крупное исследование, т.к. группа людей, которые подходили под критерии исследования была малочисленной.

Несмотря на это, даже по результатам исследования, очевидно, что физическая активность всё же помогает улучшить самочувствие при депрессивных расстройствах и является неотъемлемым средством терапии при различного рода депрессивных расстройствах.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения, <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 10.05.22)
2. Гуляева В.В., Зинченко М.И., Урюмцев Д.Ю., Кривошеков С.Г., Афтанас Л.И. / Физическая нагрузка при лечении депрессии. Режимы и виды нагрузки. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. 119 (9). С. 136-142.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дергунов О.В.

старший преподаватель кафедры спортивных игр,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Меркушев В.Г.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

Аннотация. Безусловно, физическая культура играет большую роль в жизни любого человека, не только студента, благодаря регулярным физическим нагрузкам

человек сохраняет подвижность, тонус в мышцах, бодрость, кроме того, физическая культура способствует хорошей работе пищеварения и других жизненно важных органов. Именно поэтому, спорт и его проявления обретает такую большую востребованность у молодежи, ведь крайне важно с ранних лет заботиться о своём здоровье и как следствие вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, нагрузки, здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, физическое воспитание, физическая упражнения.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SHAPING THE VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Dergunov O.V.

Saratov State University, Saratov

Merkushev V.G.

Saratov State Law Academy, Saratov

Abstract. Of course, physical culture plays an important role in the life of any person, not only a student, thanks to regular physical exertion, a person retains mobility, muscle tone, vigor, in addition, physical culture contributes to the good work of digestion and other vital organs. That is why sport and its manifestations are gaining such great demand among young people, because it is extremely important to take care of your health from an early age and, as a result, lead a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, sports, exercise, healthy lifestyle, health, physical activity, physical education, physical exercises.

Развитие личности во многом происходит за счёт интеллектуальной деятельности, однако, научно-доказанный факт гласит, что без физической активности люди и в том числе студенты, не смогут полноценно реализовать себя, не только в науке, но и в иной деятельности. В связи с этим высшим учебным заведениям нужно выполнять функцию физического воспитания молодёжи и таким образом способствовать продвижению ценностей здорового образа жизни.

Значимость такого предмета как физическая культура, преподаваемая в учебных заведениях студентам должна быть полностью ясна, так как основной мотиватор в занятиях спортом у молодёжи будет лишь их полное осознание полезности, данной деятельности. Равным образом и высшие учебные заведения должны относиться к этому предмету, ведь прямая их задача - это донести до студентов, что наивысшей ценностью в их жизни является собственное здоровье.

Спорт является одной из форм физической активности, благодаря которой происходит полноценное гармоничное развитие личности. В сегодняшнее время на первое место выходят интеллект и карьеризм. В то же время спорт и физическая культура отходят на второй план, но и одновременно с этим необходимо отметить, что напряженный жизненный ритм требует физических и эмоциональных разгрузок. В высших учебных

заведениях эту функцию выполняет процесс физического воспитания человека. Студенты должны осознавать тот факт, что физическая культура, как предмет, в учебном заведении чрезвычайно важна. Задачи физической культуры заключаются в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании умений, навыков и принципов здорового образа жизни. Учащиеся должны рассматривать учебные и самостоятельные занятия в качестве средства восстановления и активного отдыха, без которого будет невозможно достичь какого-либо результата в любой сфере деятельности. И одной из важнейших задач учебного заведения - раскрыть значение того, что главной ценностью жизни, занимающей наивысшую ступень в иерархии человеческих потребностей, является собственное здоровье и забота о нем. Любая общая система образования должна уделять внимание и придавать должное значение спорту и физическому воспитанию. Физическая культура является необходимой на любом этапе обучения в ВУЗе. Для того, чтобы физические нагрузки не привели к травмам или каким-то иным неприятным последствиям, необходимо владеть совокупностью теоретических и практических знаний. Из этого следует, что ежедневные занятия физической культурой укрепляют здоровье и способствуют продуктивной физической и умственной работоспособности молодежи. Сегодня актуальна проблема современного состояния здоровья молодежи, которая заключается в том, что многие люди имеют слабую физическую подготовку и низкий уровень развития функциональных систем в организме. Поэтому физическая активность чрезвычайно важна для человека, поскольку она развивает физические качества, а также способствует улучшению состояния здоровья и адаптационных резервов студентов. Постоянные занятия спортом и физической культурой помогают адаптации организма молодых людей к выполняемой физической работе и динамике роста физического развития и совершенствования. В современных условиях студент в среднем нагружен 3-5 учебными парами в день. Затем проводятся дополнительные занятия и осуществляется подготовка к экзаменам. Все это способствует нехватке двигательной активности, приводящей к серьезным изменениям в организме. Поэтому занятия физической культурой и активный отдых являются средством восстановления и двигательной активности.

Заключение. Подводя итог, обобщив научную статью, нужно сказать, что в последнее время значительно выросла роль физической культуры в жизни молодёжи, в том числе студентов. Молодёжь отказывается от вредных привычек, которые, как правило популярны в их среде, и делают шаг в сторону здорового образа жизни. Совершенствование и изменение фигуры тела в лучшую сторону, приобретение навыков в популярных видах спорта, развитие физических возможностей на максимум-это тот приоритет, к которому стремятся современные молодые люди.

В заключении стоит подчеркнуть, что спорт, различные физические

упражнения должны прочно войти в повседневную жизнь каждого молодого человека, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Список литературы:

1. Ахметов А.М. Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов // Материалы V науч.-практ.конф. преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. С. 172.
2. Волханская Г.П. Адаптация первокурсников СибГУФК к учебной деятельности в вузе // Актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса: материалы III науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов. Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. С. 7-8.
3. Здоровье, физическая культура и спорт студенческой молодежи // URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00249844_0.html#text.
4. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Москва, Альфа-М., 2003
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoy-molodezhi/viewer>.

ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯ УТРЕННИМИ ПРАКТИКАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Зайцев А.А.

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет», Калининград

Зайцева В.Ф.

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет», Калининград

Шаповалова Н.С.

магистрант 1 курса ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им.И.Канта»

Аннотация. Предложен способ вовлечения студенческой молодежи в занятия утренними практиками двигательной активности, включающих в себя минимальное, но необходимое и достаточное количество упражнений, способствующих активации функциональных систем, имеющих полифункциональное влияние на весь организм.

Ключевые слова. Двигательная активность, студенты, функциональные системы, физические упражнения.

INVOLVEMENT OF STUDENT YOUTH IN THE EXERCISES OF THE MORNING PRACTICES OF MOTOR ACTIVITY

Zaitsev A.A., Zaitseva V.F.
Kaliningrad State Technical University
Shapovalova N.S.
Immanuel Kant Baltic Federal University

Abstract. A method for involving student youth in morning exercises of motor activity, including a minimum but necessary exercises, which contribute to the activation of functional systems and have multifunctional effect on the whole body.

Keywords. Motor activity, students, functional systems, physical exercise.

Вовлечение студенческой молодежи в занятия разнообразными видами двигательной активности является приоритетной задачей общества, отраженной в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [3]. Система физической культуры включает в себя различные формы занятий физическими упражнениями (урочные, внеурочные, самостоятельные и др.). Для определения регулярности и систематичности занятий в советский период Госплан разработал два критерия:

- 1) принадлежность коллективу физической культуры (КФК);
- 2) объем и частота занятий в неделю (6-8 часов в неделю).

Фактически даже если человек самостоятельно организовывал свою двигательную активность, он все равно должен был быть учтен в одном из КФК.

На Международном Олимпийском конгрессе, проходившем перед Олимпиадой в Сеуле (1988), были разработаны рекомендации по количеству и содержанию физических упражнений для поддержания физического состояния взрослых людей. Установлено, что оптимальная частота занятий составляет от 3 до 5 раз в неделю при интенсивности 60-90% от максимального резерва ЧСС, а продолжительность 20-60 минут аэробной работы.

В настоящее время Федеральная служба государственной статистики нормирует двигательную активность взрослых людей (16-29 лет) в объеме 125 минут в неделю любых занятий спортом и физическими упражнениями [2].

Для лиц 18-24 лет, решивших подготовить себя к сдаче норм комплекса ГТО объем двигательной активности в неделю согласно Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года N 90 резко возрастает до 11 часов. И только этот документ предполагает нормирование ежедневных занятий физическими упражнениями в форме утренней гигиенической гимнастикой в объеме 20 минут в день (140 минут в неделю) [1].

Согласно статистке, публикуемой Министерством спорта РФ за 2022 год, наблюдается увеличение числа студенческой молодежи систематически занимающихся физической культурой и спортом. Вместе с

тем, проведенный нами опрос студентов калининградских вузов показал, что всего 7-15% от общего контингента составляют те, кто выполняет утреннюю гигиеническую гимнастику. Более того из числа тех, кто отметил, что он занимается утренними видами двигательной активности выделяется группа спортсменов, которая использует зарядку не в качестве средства активации функциональных систем организма, а как дополнение к тренировочному процессу, как способ увеличения объемов выполняемой тренировочной работы за день, неделю, месяц.

Целью настоящего исследования стало обоснование путей вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия утренней двигательной активностью.

В качестве методов были выбраны теоретический анализ данных научной литературы и методических рекомендаций по организации утренней двигательной активности, опрос студентов очной формы обучения.

Обобщение данных научных исследований о влиянии специально организованной утренней двигательной активности на состояние организма, на работоспособность человека в течение рабочего дня позволяет выделить несколько важных эффектов:

- психоэнергетизирующий эффект, свидетельствующий о преобладании позитивных эмоций и бодрого состояния на весь день;
- оптимального перехода функциональных систем организма от состояния сна к бодрствованию;
- повышение тонуса двигательной системы, что обеспечивает в необходимой мере проявление психомоторных способностей и статокINETической устойчивости.

Вместе с тем, несмотря на довольно серьезные маркетинговые ходы по внедрению различных форм утренней двигательной активности в молодежной среде, не приводит к существенным статистическим сдвигам в численности занимающихся по утрам.

Студентам, обучающимся в Балтийском федеральном университете им. И.Канта (60 чел.) и Калининградском государственном техническом университете (100 чел.), было предложено ответить на ряд вопросов, касающихся занятий физическими упражнениями по утрам. В результате обработки данных было установлено, что:

- подавляющая часть опрошенных (более 78%) знает, что утром нужно заниматься зарядкой, но не может заставить себя сделать хотя бы 3-4 упражнения. Следовательно, отсутствует необходимая мотивация к утренним занятиям;
- часть респондентов указали на недостаток времени утром, так как время, которое следует выделить на зарядку, можно использовать либо для сна, либо для переезда к месту учебы и т.п. То есть в бюджет свободного времени утренние практики занятий физическими упражнениями никак не

вписываются;

- некоторые студенты (5-7%) указали на то, что после утренних занятий физическими упражнениями они устают и им требуется время на отдых. Вероятно, это связано с неправильным подбором физических упражнений и их дозировкой;

- наиболее популярными среди утренних практик являются бег, силовые комплексы упражнений, комплексы на гибкость (йога, пилатес, стретчинг, каланетик), дыхательные упражнения.

Исходя из приведенных данных можно заключить, что для того чтобы утренняя двигательная активность стала составной частью здорового стиля жизни студенческой молодежи необходимо разработать утреннюю практику, включающую в себя минимальное, но необходимое и достаточное количество упражнений, способствующих активации функциональных систем, имеющих полифункциональное влияние на весь организм. К таким системам следует отнести вестибулярную систему, кинестезическую и кардио-респираторную системы (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений

Направленность упражнения	Комплекс 1	Комплекс 2
1. Активация вестибулярной системы	И.п. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны и повороты головы	И.п. Основная стойка. Наклоны и повороты туловища
2. Упражнение на гибкость	И.п. Стойка ноги врозь, руки вверх. 1-2 Наклон вперед с касанием руками пола. 3-4 И.п.	И.п. Стойка ноги врозь. 1-2 Наклон вперед с касанием руками пола. 3-4 Выпрямление туловища с одновременным круговым движением руками назад
3. Упражнение на дыхание	И.п. Стойка ноги врозь, руки в стороны вверх. 1-2 «Обнять плечи» - вдох. 3-4 И.п. - выдох	И.п. Основная стойка. 1-2 Круговое движение плечами вверх-назад - вдох. 3-4 И.п. - выдох
4. Силовое упражнение	Полуприседы на двух ногах	Приседание на двух ногах
5. Кинезиологическое упражнение	«Ухо-нос». Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».	«Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук. Добиться быстрой смены положений

Мотивационными стимулами могут стать функциональная (активная и бодрящая) музыка и место занятий с проецированием на стену знаменитых и популярных исторических мест отдыха. Для этого нами были разработаны специальные видеоролики, которые демонстрируются в социальных сетях в группах утренних двигательных практик.

Для проверки эффективности, предложенных педагогических условий, был проведен педагогический эксперимент. В социальной сети Инстаграмм был создан международный клуб «W SPORT CLUB». Среди подписчиков была выделена группа студентов (20 чел.). Всем подписчикам еженедельно выставлялся комплекс утренних физических упражнений. Контроль осуществлялся чрез обратную связь. Студенты ежедневно делали соответствующие отметки о выполнении комплекса. Эксперимент продолжался в течение одного семестра (4 месяца).

До и после эксперимента проводился опрос в виде анкетирования для:

- изучения отношения занимающихся к физической культуре, ценностных ориентаций на утреннюю двигательную практику,
- выявления мотивов, побуждающих к ежедневным занятиям физическими упражнениями,
- установления отношения к занятиям с использованием интернет технологий.

В результате педагогического эксперимента была выявлена эффективность предлагаемого способа вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия утренними двигательными практиками. Это выразилось в том, что все участники эксперимента не вышли из группы и выполняли упражнения в 80-100% занятий, то есть вовлеченность в занятия оказалась очень высокой. Вторым положительным результатом является уровень выше среднего самочувствия, активности и настроения замеренный после эксперимента (в начале эксперимента он был средний).

Список литературы:

1. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года N 90.
2. Об утверждении формы федерального статистического наблюдения с указаниями по ее заполнению для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения в сфере физической культуры и спорта// Приказ Министерства экономического развития Российской Федерации. Федеральная служба государственной статистики от 27 марта 2019 года № 172.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 год/ Распоряжение Правительства российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Злодеева П.Е., студентка 1 курс

Научный руководитель – **Ляшенко А.А.**, старший преподаватель кафедры физической культуры, Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация: в статье обобщены представления об внедрении инновационных технологий в процесс физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, физическое воспитание, личностно-ориентированная технология.

INNOVATIVE ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORTS

Villaineva P.E., Lyashenko A.A.,

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: the article summarizes the ideas about the introduction of innovative technologies in the process of physical education of students.

Keywords: student sports, physical culture, physical education, personality-oriented technology.

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональных знаний [1, 2].

Важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим значениям физической культуры [3, 4].

Остановимся на ряде инновационных моделях, подходах, технологиях, используемых в практике физического воспитания студенческой молодежи. Существенным преимуществом современных технологий физического образования является то, что они привлекательны, прежде всего, для обучающихся, что повышает уровень мотивации к спорту и заинтересованность к занятиям.

Занятие физкультурой нового времени, которое направлено на личность студента, ориентировано на его способности, желания и возможности.

Личностно-ориентированная тренировка это:

- создание условий для улучшения физической подготовленности учащихся, их здоровья, повышения интереса к урокам физической культуры;
- использование различных форм и методов организации деятельности учащихся на уроке, позволяющих раскрыть субъективный опыт учащихся;
- создание атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы;
- оценка деятельности студента не только по конечному результату, а в ходе процесса его достижения;
- создание атмосферы для природного самовыражения студента.

Что касается интерактивного подхода, то здесь изначально стоит отметить тот факт, что ученые-физиологи давно обратили внимание на активный характер восприятия информации. Человек, который испытывает положительные эмоции, легче создает «карты восприятия», и они оказываются более качественными. Это значит, что в том числе и студенты легче и точнее вспоминают, и осмысливают опыт и идеи. То есть, если студент будет активным участником процесса обучения, он лучше запомнит информацию. На этом принципе построены интерактивные методы обучения.

Цель интерактивного обучения - создание комфортных условий обучения, при которых студент чувствует свою успешность, свое интеллектуальное совершенство, что делает продуктивным сам образовательный процесс.

При проведении занятий в ВУЗе необходимо осуществлять контроль за функциональным состоянием организма студентов с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей. Подбирать физические упражнения следует дифференцированно, используя принципы постепенности, систематичности и доступности. Процесс овладения двигательными умениями и навыками студентами также зависит от их сознательности, активности и профессионального мастерства преподавателя.

Особое значение при проведении учебных занятий приобретает проблема дозирования физической нагрузки с учетом состояния здоровья и физического развития студентов.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на занятии, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей студентов. В своей работе много внимания необходимо уделять развитию практических навыков, необходимых в жизни, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняя при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности занятия, необходимо ориентироваться на

личный подход к студентам, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Технология дифференцированного физкультурного образования – это целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти студенты получают индивидуальные задания, как на занятии, так и для домашнего выполнения. При оценке физической подготовленности надо учитывать как абсолютный результат, так и его прирост. Всё это формирует у них положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Данные технологии в физической культуре и образовании в целом - явление, которое стало развиваться под влиянием глобализации. Информатизация спорта в школах, университетах поддерживается, безусловно, в рамках модернизации образования. Компьютерные технологии и информационные средства ограничиваются только бюджетными возможностями.

Процесс организации занятий физической культурой сопровождается не только применением современных и непривычных средств подготовки: презентациями, компьютерное тестирование, дистанционные олимпиады, использование сети интернет, сетевые общества, но и привлечение цифровых материалов, использование популярных сайтов, а также тренажерно-диагностические стенды; модули виртуальной реальности; автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом и пр.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой, пишут реферат и делают доклады на различные темы.

Таким образом, современные условия труда и жизни порождают высокие требования к выпускникам вузов. Поэтому важно осуществлять на должном уровне физическую подготовку обучающихся независимо от полученной специальности, т.к. физическая активность – важнейший естественно-биологический стимулятор поддержания и совершенствования физиологических функций. Но современная практика физической культуры студентов не способна обеспечить достойный уровень физической подготовки, а низкая эффективность деятельности кафедр физического воспитания многих государственных вузов нашей страны – неоспоримый факт. Наблюдается неутешительная тенденция к снижению интереса студенческой молодежи к оздоровительным практикам, и, как итог, прогрессирующее ухудшение состояния здоровья молодого поколения.

В результате использования вышеописанных технологий удастся:

- раскрыть всесторонние способности обучающихся;
- повысить заинтересованность студентов и увлеченность предметом; - научить студентов быть более уверенными в себе;
- научить студентов использовать полученные знания в повседневной жизни;
- повысить качество знаний обучающихся.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Образование как ресурс развития личности безопасного типа // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2018. С. 211-215.
2. Мишагин В.Н. Роль личностной ориентации в интеграции студенческого спорта и здорового образа жизни в молодежной среде / В.Н. Мишагин, А. В. Мишагин // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта :Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2020. С. 333-339.
3. Павленкович С.С. Образование как ресурс формирования культуры здоровья студентов-спортсменов // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2018. С. 309-315.
4. Шпитальная Е.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высшей школы // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы. Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 280-285.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

Исаченков В.М., студент 2 курса

Научный руководитель – **Коротаева М.Ю.**, старший преподаватель
кафедра физической культуры, Оренбургский государственный
медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация: в статье рассматривается стресс как одна из главных проблем современного общества. Показано, что физические нагрузки, в частности ходьба помогают снять психологическое напряжение, поднимает настроение, заряжает энергией.

Ключевые слова: стресс, активность, уровень, физический, ходьба, возраст, здоровье, организм

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY TO REDUCE STRESS LEVELS

Isachenkov V.M., Korotaeva M.Yu.,

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: the article considers stress as one of the main problems of modern society.

It is shown that physical activity, in particular walking, helps to relieve psychological stress, raises the mood, energizes.

Keywords: stress, activity, level, physical, walking, age, health, body

Ходьба – двигательный навык, который представляет собой цепь последовательно закреплённых условнорефлекторных двигательных действий, с различным ритмом и динамикой выполнения, которые выполняются автоматически без участия сознания. Сам процесс мобилизует и активирует крупные скелетные мышцы, что обеспечивает множество преимуществ для организма с минимальными побочными эффектами.

Общепринято делить физические нагрузки на две большие группы: динамические (изотонические) и статические (изометрические). Динамическая нагрузка включает изменение длины мышцы и движения в суставах с ритмическими сокращениями, при помощи которых формируется относительная незначительная мышечная сила; статическая нагрузка включает развитие относительно большой мышечной силы с незначительными изменением или отсутствием изменения длины мышц и движений в суставах [3].

Об этих типах нагрузок необходимо думать, как о двух противоположных полюсах одного целого, так как большинство видов физической активности, в том числе и ходьба, включают в себя как статический, так и динамический компоненты, которые дополняют и потенцируют друг друга.

Присутствие регулярных занятий спортом позволяет находится организму в «стабильной физиологической форме» [5], что обеспечивает набор оптимальных физических параметров. Ответственность за выполнение этой функции берут на себя компенсаторные механизмы различных систем [4]. Например, при постоянных упражнениях с частотой сердечных сокращений не превышающей 20-30% от нормального ЧСС, определяемого индивидуальной нормой, формируется запас выносливости миокарда, сохраняющийся при физической активности и в повседневной жизни, что также обеспечивает запас сил для выполнения работы, требующей большой нагрузки на организм [4].

Не интенсивные, но регулярные нагрузки обеспечивают укрепление мышц конечностей, тазового и плечевого поясов, сохранение гибкости суставов. При регулярном выполнении различных комплексов упражнений мобилизуются и развиваются ассоциативные центры, позволяющие лучше управлять своим телом [5].

Любое занятие спортом требует затрат энергии. Её источником являются энергетические субстраты, поступающие с едой, при окислении и ресинтезе которых выделяются биологически активные вещества, напрямую влияющие на метаболизм, и, обеспечивающие относительное

динамическое постоянство внутренней среды, что ведет к уменьшению жировых отложений, стабилизации иммунной и эндокринной систем. [4]

Это свидетельствует о долгосрочной перспективе препятствия интенсивного регресса предыдущих достижений. Динамические комбинированные упражнения, как при ходьбе, мобилизуют множество процессов в организме, которые влияют на активность скелетных мышц, включают метаболизм липопротеинов высокой плотности, изменяют динамику распространения по организму гормонов. [4] Ходьба также является наиболее распространенным видом деятельности, связанным с нагрузкой, при котором во всех возрастных категориях имеются признаки увеличения прочности костей, вследствие активной работы щитовидной железы и выработки ею кальцитонина, регулирующего кальций-фосфорного обмен, в результате которого снижается резорбция костей. [2]

При постоянных физических нагрузках уменьшается уровень кортизола - гормона стресса, который вызывает накопление жировой ткани, повышение уровня глюкозы в крови и разрушение мышц [1].

Во время физической активности человек начинает глубже и чаще дышать, повышается насыщаемость крови кислородом, как следствие повышается активность работы мозга [2].

Полезные терапевтические, психологические и социальные аспекты ходьбы, хоть и очевидны, однако на удивление мало изучены. Также не были предприняты попытки экономической оценки преимуществ и недостатков, связанных с ходьбой. [1]

Ходьба полезна за счет улучшения физической формы, увеличения физиологической активности и повышения обмена веществ и энергии. Различают несколько основных физиологических режимов ходьбы при которых возникают: быстрый, краткосрочный эффект от упражнений; и хронические, кумулятивные адаптации в зависимости от привычной активности в течение недель и месяцев. [3]

Ходьба часто включается в исследования физических упражнений в связи с болезнями, но редко подвергается специальной проверке. Тем не менее, появляется все больше доказательств необходимости ходьбы в профилактике сердечных приступов, в лечении гипертонии, перемежающейся хромоты и нарушений опорно-двигательного аппарата, а также в реабилитации после психотических потрясений, сенсорных деприваций и болезнях, связанных со стрессом. [4]

Ходьба является наиболее естественным видом деятельности и единственным устойчивым динамическим аэробным упражнением, которое является общим для всех, за исключением людей с серьезными нарушениями. Никаких специальных навыков или оборудования не требуется. Ходьба удобна и может регулироваться самим человеком по интенсивности, продолжительности и частоте. Однако в среднем возрастном периоде наблюдается незначительное снижение времени

ходьбы к остальным физическим активностям. [4]

Ходьба это круглогодичная, легко воспроизводимая, самоподдерживающаяся, формирующая привычки деятельность и основной вариант повышения физической активности у малоподвижного населения.

Нынешний уровень населения, занимающегося ходьбой особенно низкий. Знакомое социальное неравенство может быть очевидным. Имеются признаки серьезного снижения ходьбы у детей, хотя необходимы дальнейшие обследования их активности, физической формы и здоровья. [4] Недостатком является частота смертельных и не смертельных дорожно-транспортных происшествий, особенно среди детей и пожилых людей, а также ухудшение качества воздуха из-за выхлопных газов, что, как показывает все больше доказательств, приводит к нескольким стадиям респираторных заболеваний. [6]

Ходьба идеально подходит в качестве мягкого старта для малоподвижных, в том числе неактивных, неподвижных пожилых людей, способствует сохранению подвижности суставов и вторичной социализации в новой среде, понижая уровень стресса. [3]

В качестве общих указаний вводится постепенное продвижение от медленного к регулярному темпу, до 30 минут и к более быстрой ходьбе в большинство дней. Эти уровни должны обеспечить значительный прирост активности и физической формы, связанной со здоровьем, без неблагоприятных последствий. В качестве альтернативы, такие цели, как эта, могут быть предложены для личной мотивации, клинической практики и общественного здравоохранения. [2]

Средний человек среднего возраста должен быть в состоянии пройти 1,6 км с комфортом на уровне 6,4 км /ч и на склоне 1 из 20 со скоростью 4,8 км/ч, однако многие не могут этого сделать из-за неактивности, вызванной непригодностью. Физиологический порог "комфорта" составляет 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. Для оценки таких подходов, а также преимуществ и затрат в более общем плане возможных инициатив, направленных на увеличение числа прогулок, в программах первичной медико-санитарной помощи и общинных программах требуются испытания в разных возрастных группах. [6]

Влияние ходьбы на уровень стресса слабо изучено, особенно среди людей среднего и пожилого возраста. Требуются рандомизированные контролируемые исследования физиологического воздействия на артериальное давление, тромбообразование, иммунную функцию. Однако уде сейчас ходьба применяется в профилактике и лечении инсулиннезависимого сахарного диабета, остеопороза, беспокойств и депрессий. [1]

На данный момент выявлено, что успешность проведения социализации детей, а как в следствии профилактики стресса, зависит от

прогулок и правильной их организации. [1] Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. На прогулках очень большое место отводится наблюдениям не только за природными явлениями, но и за общественной жизнью, а это влечёт за собой расширение социальных связей снижению переживаний и беспокойств ребенка. [2]

Низкий уровень ходьбы является основным фактором в сегодняшнем широко распространенном растрачивании потенциала здоровья и психологического благополучия из-за отсутствия физической активности. Это расточительство проявляется в снижении функциональных возможностей, избыточном весе, болезнях, инвалидности, повышении уровня стресса. Этот обзор направлен на сбор доказательств пользы ходьбы для физического и психического здоровья для различных групп населения. [6]

Ученые из Университета Монреаля (Канада) дали еще два объяснения тому, как физические нагрузки снижают уровень стресса и повышают настроение. Во-первых, эти два состояния связаны с повышением уровня гормона кортизола, который вырабатывается надпочечниками в ответ на те или иные стрессовые ситуации. [3]

Эксперименты показали, что, если в этом состоянии человек начинает активно двигаться, уровень кортизола снижается, так как организм его буквально утилизирует при выработке энергии для мышц. Второй фактор – во время движения человек начинает глубже и активнее дышать.

Кровь насыщается кислородом и активнее движется по телу, в том числе принося повышенное количество кислорода в мозг. А кислород, как известно, «веселящий газ», и его вдыханием лечат многие психические заболевания, в том числе депрессии. Поэтому часто тренирующийся на свежем воздухе человек забывает об унынии, страхах и бессоннице. [4]

Занятие спортом – отличный способ успокоиться и обрести позитивный настрой, говорят ученые из Школы психиатрии при Королевском университете Швеции. Они привлекли к своим экспериментам женщин среднего возраста, ведущих малоподвижный образ жизни, которые прошли ряд психологических и интеллектуальных тестов. Каждой из дам было предписано то или иное количество шагов в день.

Спустя несколько недель тесты повторили. Выявилось, что чем больше женщины ходили, тем меньше у них было признаков депрессии, тем лучше они справлялись со стрессом и быстрее решали различные интеллектуальные задачи. Некоторые из участниц перестали забывать различные мелочи и успешнее стали решать бытовые проблемы, в том числе касающиеся взаимоотношений. [3]

Список литературы:

1. Takayuki KAWAMURA, Reiko SUZUKI, Jarmo PERTTUNEN, Effects of a Structured 8-week Nordic Walking Exercise Program on Physical Fitness in the Japanese Elderly, *Asian Journal of Human Services*, 10.14391/ajhs.15.38, 15, (38-51), (2018).
2. Juliette O. Fritschi, Jannique G. Z. Uffelen, Wendy J. Brown, Pole walking down-under: profile of pole walking leaders, walkers and programs in Australia and factors relating to participation, *Health Promotion Journal of Australia*, 10.1071/HE14034, 25, 3, (215-221), (2014).
3. J. O. Fritschi, W. J. Brown, R. Laukkanen, J. G. Z. Uffelen, The effects of pole walking on health in adults: A systematic review, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 10.1111/j.1600-0838.2012.01495.x, 22, 5, (e70-e78), (2012).
4. Natalia Morgulec-Adamowicz, Jolanta Marszałek, Piotr Jagustyn, Nordic Walking – A New Form of Adapted Physical Activity (A Literature Review), *Human Movement*, 10.2478/v10038-011-0009-7, 12, 2, (2011).
5. Karsten Knobloch, No difference in the hemodynamic response to Nordic pole walking vs. conventional brisk walking – A randomized exercise field test using the ultrasonic cardiac output monitor (USCOM), *International Journal of Cardiology*, 10.1016/j.ijcard.2007.07.142, 132, 1, (133-135), (2009).
6. Toivo Jürimäe, Krislin Meema, Kalle Karelson, Priit Purge, Jaak Jürimäe, Intensity of Nordic Walking in young females with different peak O₂ consumption, *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 10.1111/j.1475-097X.2009.00872.x, 29, 5, (330-334), (2009).

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ

Карсакова Т.В.

доцент кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье затрагиваются вопросы значения физической культуры и спорта для студенческой молодежи. Влияние физкультуры и спорта на здоровье, физическое развитие, воспитание, здоровый образ жизни. Проведен анализ содержания (контент-анализ) разных научных работ по направлениям и средствам, используемых в современной системе высшего образования в условиях формирования ЗОЖ в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни. здоровье, молодежь, инновационные оздоровительные технологии, физическая культура.

THE PROBLEM OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

Karsakova T.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article deals with the importance of physical culture and sports for

students. The influence of physical education and sports on health, physical development, education, and a healthy lifestyle. The analysis of the content (content analysis) of various scientific works on the directions and means used in the modern system of higher education in the context of the formation of a healthy lifestyle in higher education is carried out.

Keywords: physical culture, sports, health, healthy lifestyle. health, youth, innovative health-improving technologies, physical culture.

В настоящее время в жизни очень много проблем, которые затрагивают все стороны человеческой жизни. Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддается критике: одна из таких ценностей - физическая культура, спорт.

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. Так, решение проблемы здоровьесбережения студенческой молодёжи может стать создание на базе учебных заведений кабинетов фитотерапии, физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры [1].

Существующие вузовские учебные программы по физической культуре должны делать акцент на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы и планы должны включать разделы обучения здоровой жизнедеятельности: оптимальной двигательной активности и тренировке иммунитета, рациональному питанию и психофизической саморегуляции, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха. В последнее время задача формирования навыков здорового образа жизни средствами физической культуры решается в рамках внедрения в учебный процесс инновационных оздоровительных технологий. Наряду с традиционно используемыми средствами – различными видами бега, ходьбы, плавания, игр – широко используются комплексы аэробных упражнений, программы фитнеса и различные виды боевых искусств. Такая система обучения, безусловно, усиливает гуманитарную составляющую процесса физического образования, позволяет наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, соответствует потребностям и интересам студентов, повышает мотивацию к занятиям физическим воспитанием.

Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания

гармонично развитой личности [6].

Физические нагрузки играют роль и в формировании личности человека. Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов, так как в студенческие годы формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает с периодом обучения в учебном заведении. Необходимо рассматривать понятие «физическая культура», как совокупность физического развития студента, состояния его физического и психического здоровья и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [6].

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Существует мнение о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед студентом задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Положительный эффект от занятий физической культуры будет достигнут лишь в том случае, когда сложные, длительные и интенсивные физические упражнения будут соответствовать индивидуальным возможностям человека, условиям его жизни и труда. Но, немаловажная роль физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния молодёжи трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и

специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе. К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента занятия спортом превращаются в серьезные занятия, которые приносят радость. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы. Занимаясь физическими упражнениями, студенты познают закономерности развития физических качеств, двигательных умений и навыков, приобретает знания о структуре и функциях организма и его систем, что расширяет его образовательный уровень. Физическое воспитание является очень сложным и многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда люди уделяют недостаточное внимание физической культуре [5].

Воспитание здорового молодого поколения, стремящего к здоровому образу жизни, игнорируя вредные привычки, опираясь на главные составляющие здоровья: духовное и физическое состояние, зная и учитывая доминирующий фактор - индивидуальный образ жизни и выполняя привычки здорового образа жизни и помня, что наше здоровье в наших руках, мы должны быть физически и духовно здоровыми. Именно поэтому все мы должны хорошо представлять, как следует жить и себя вести в обществе.

Одним из главных факторов здоровья выступает индивидуальный образ жизни и играет большую роль в формировании здоровья, потому что оно во многом зависит от нас и нашего поведения.

Специфика и содержательная ценность понятия «образ жизни» обнаруживается тогда, когда предметом рассмотрения и оценки становятся именно формы человеческой жизни, т.е. формы существования и развития (производства и воспроизводства) индивида и социальных групп, формируемых обществом, исторической эпохой.

Однако образ жизни не есть какой-то безличный экстракт общих условий, норм деятельности и поведения тех или иных социальных, культурных, профессиональных, этнических и т.п. групп и отдельных индивидов. Важно учитывать существенные различия в образе жизни людей как на уровне особенного, в рамках данного социума, так и на уровне индивидуальности, внутри групповой общности, что сказывается, напр., на выборе основного занятия, или в предпочтении форм проведения досуга, в распределении вне рабочего времени

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, институтах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаются у специалистов технического профиля и требуют длительного лечения. Но оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, студенты начинают больше работать, но при этом меньше уставать. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью. Профессиональная деятельность студентов института подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь физической культурой и спортом.

В последние годы увеличивается роль науки в создании педагогических технологий, адекватных уровню общественного знания. Преподаватели физического воспитания формируют интерес к физическим упражнениям и потребность в здоровом стиле жизни, используя для их развития, совершенствования и укрепления здоровья нестандартные формы занятий: танцы, йога, игровые, а также активные методы обучения и новые оздоровительные технологии: аэробика, степ - аэробика, стретчинг-аэробика и др. [4].

Значимость физической подготовленности студенческой молодежи, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Повышает уровень моральных качеств, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студенты должны понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если поймут не совсем поздно, для того чтобы начать вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его

физического совершенствования, развития и образования. Образование рассматривается как совокупность знаний, полученных социальным путем, это специфическая форма социализации. Как отмечают С.В.Шевченко, Е.С.Романенко, Л.А.Ситак, это культурно обусловленная и культурно значимая деятельность, направленная на сохранение и ретрансляцию знаний данного общества с целью их сохранения путем формирования определенного типа общества и определенного типа личности [2; 3].

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодежи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Любой человек, независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физической культурой. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую поход к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни. Наиболее полно свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализовывает в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, которое способствует формированию морально-волевых качеств, улучшает социальную адаптацию, эффективно противостоит отрицательным последствиям нервной напряженности и стресса.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера,

провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. 204 с.
2. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования экологической культуры «Austrian chournal of Humahities and Social Scienics. 2014. № 3-4. С.125-128
3. Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно- воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования// Крымский научный вестник. 2015 № 4, Том 2 «Педагогические науки», С. 281-289. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://krvestnik.ru/pub/2015/09/YarlykovaOV1.pdf>
4. Ярлыкова О.В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. //Профессиональная ориентация, 2015. № 1. С. 75-79
5. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе // Профессиональная ориентация. 2015. № 2. С. 32-35.
6. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Таврический научный обозреватель. 2016 №1-3 (6) С. 101-103

СИНДРОМ СПОРТИВНОГО СЕРДЦА В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ВРАЧА

Кирсанова И.С.

ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского», г. Саратов

Гордеев И.А.

студент 4 курса лечебного факультета, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, г. Саратов

Архипова Л.Ю.

ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, кандидат медицинских наук, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, г. Саратов

Аннотация: «спортивное сердце» в спортивной практике часто встречающийся синдром. Это вариант нормы как реакция адаптации организма на повышение нагрузки. Но состояние физиологического «спортивного сердца» способно при определенных условиях переходить в патологическое. Поэтому спортсменам необходим контроль за состоянием сердечной мышцы и комплексное трехуровневое обследование.

Ключевые слова: синдром «Спортивного сердца», кардиоаритмологический протокол, мониторинге физического состояния спортсменов, гипертрофическая кардиомиопатия.

SPORTS HEART SYNDROME IN THE CLINICAL PRACTICE OF A DOCTOR

Kirsanova I.C., Gordeev I.A. Arkhipova L.Y.

Saratov State Medical University, Saratov

Abstract: "Sports heart" is a common syndrome in sports practice. This is a variant of the norm as a reaction of the body's adaptation to increased load. But the state of the physiological "sports heart" can, under certain conditions, turn into a pathological one. Therefore, athletes need to monitor the condition of the heart muscle and a comprehensive three-level examination.

Keywords: Sports heart syndrome, cardioarrhythmological protocol, monitoring of the physical condition of athletes, hypertrophic cardiomyopathy

Впервые такое понятие, как «спортивное сердце» было предложено немецким ученым Henschen в 1899 г. Этот термин был расценен им как патологически измененное сердце спортсмена, связанное с его увеличением. Но термин «спортивное сердце» в клинической практике и спорте прочно укрепился, и под ним подразумевают структурное ремоделирование сердца под влиянием систематических тренировок.

Ремоделирование сердца представляет собой комплексное изменение его структуры, функций и включает в себя увеличение массы миокарда, дилатацию полостей и изменение геометрических характеристик желудочков. [3]

В свое время гипотеза Морганрота свидетельствовала о том, что гипертрофия сердца может быть разной:

в виде эксцентрической гипертрофии, т.е. при которой происходит пропорциональное увеличение диаметра полости и толщины стенок левого желудочка. Такой вид гипертрофии, по мнению Морганрота, характерен для динамических нагрузок на выносливость.

- в виде концентрической гипертрофии т.е. при которой происходит увеличение толщины стенок левого желудочка (ЛЖ) при нормальном размере полости ЛЖ. Такой вид гипертрофии, характерен для силовых нагрузок.

Последние исследования спортивного сердца показывают, что увеличение сердца – это реакция адаптации организма на повышение нагрузки, так как расширение желудочков обеспечивает высокую производительность.

Степень увеличения сердца зависит от рода спортивной деятельности: наибольшее увеличение отмечается у тех спортсменов, которые тренируются на выносливость: велосипедисты, лыжники, бегуны на средние и длинные дистанции. В свою очередь, физиологическая дилатация даже при спортивном сердце имеет свои границы. Объем сердца более 1200 см² у спортсменов, тренирующихся на выносливость, может

говорить о переходе физиологической дилатации сердца в патологическую. [1]

Специалистами представлен «Современный алгоритм трактовки привычных, пограничных и патологических ЭКГ спортсмена» [2], который выглядит следующим образом. Алгоритм представляет собой четкие критерии дифференциальной диагностики нормальной сердечной деятельности при занятии спортом, диагностика «спортивного сердца» и гипертрофической кардиомиопатии.

Обращает на себя внимание те состояния, которые встречаются в норме, а именно:

- высоковольтная ЭКГ,
- неполный блок правой ножки пучка Гиса,
- синдром ранней револьтеризации желудочков,
- элевация сегмента ST в отведениях V1-V4 с последующей инверсией зубца Т у чернокожих спортсменов,
- инверсия зубца Т в отведениях V1-V3 у спортсменов в возрасте до 16 лет включительно,
- синусовая брадикардия, синусовая аритмия,
- эктопический предсердный ритм или ритм из атриовентрикулярного (АВ) соединения,
- АВ блокада 1 степени, либо АВ блокада 2 степени по типу Мобитц 1.

Существует кардиоаритмологический протокол, применяемый в мониторинге физического состояния спортсменов. Он включает в себя 3 уровня обследования пациента.

1 уровень обследования включает:

- семейный анамнез,
- физикальный осмотр,
- электрокардиограмма (ЭКГ) в покое,
- ЭКГ с нагрузкой (проба Мастера).

2 уровень обследования:

- одномерная и двумерная эхокардиография с цветным доплеровским анализом,
- проба с максимальной физической нагрузкой,
- 24-часовое холтеровское мониторирование ЭКГ, включая период интенсивной физической активности,
- оценка функции щитовидной железы (Т3, Т4, свободный Т4, ТТГ),
- электролиты сыворотки крови (натрий и калий),
- тесты на ревматическую активность и вирусные инфекции.

3 уровень обследования:

- поздние желудочковые потенциалы,

- Тилт-тест,
- чреспищеводная стимуляция предсердий в покое и при физической нагрузке;
- эндокардиальное электрофизиологическое исследование,
- стресс-тест и чреспищеводная эхокардиография,
- изотопная сцинтиграфия в покое и при физической нагрузке,
- ЯМР-исследование сердца,
- катетеризация сердца и коронарография,
- эндомиокардиальная биопсия,
- антидопинговые тесты.

Данный протокол обследования спортсменов дает возможность проведения дифференциальной диагностики между спортивным сердцем и гипертрофической кардиомиопатией (ГКМП) табл.1.

Таблица 1

Дифференциально-диагностические критерии спортивного сердца и ГКМП

Признак	Синдром «спортивного сердца»	ГКМП
Гипертрофия ЛЖ	менее 13 мм	>15 мм
Конечно-диастолический диаметр ЛЖ	менее 60	>70 мм
Диастолическая функция ЛЖ	нормальная (Е:А>1)	Диастолическая дисфункция ЛЖ
Гипертрофия межжелудочковой перегородки	симметричная	Ассиметричная гипертрофия ЛЖ
Семейный анамнез	отсутствует	может присутствовать
Реакция артериального давления при физ.нагрузке	нормальная	нормальная или снижение АД
Уменьшение гипертрофии при прекращении нагрузок	регрессия	без изменений

Важно также понимать, что состояние физиологического «спортивного сердца» способно при определенных условиях переходить в патологическое. Срыв адаптации с развитием патологического состояния сердца возможен, при условии, если:

- занятия спортом не имеют системы и сопровождаются запредельными нагрузками;
- физические нагрузки проводятся на фоне инфекционных заболеваний;
- имеются генетические предпосылки к развитию дезадаптации;

- применяются различные фармакологические препараты, в т. ч. допинговые средства.

Для врачебного контроля за спортсменами с синдромом спортивного сердца также необходима оценка функционального состояния, которая дает возможность оценить его двигательные возможности и признаки хронической коронарной или сердечной недостаточности на основании переносимости им как повседневных, так и спортивных нагрузок.

Таким образом, феномен спортивного сердца является физиологической нормой у спортсменов. Тем не менее, следует придерживаться определенных правил занятия спортом, чтобы избежать срыва адаптации и не допустить переход спортивного сердца в состояние патологии.

Список литературы

1. Васильев А.П., Стрельцова Н.Н. «Спортивное сердце» // Медицинский совет, 2018, № 12. С.185-188.
2. Фурланелло Ф., Бертольди А., Фернандо Ф. Тактика наблюдения за молодыми спортсменами, перенесшими успешную реанимацию по поводу остановки сердца во время соревнований // Вестник аритмологии, 1998, № 7. С.5-11.
3. Шихвердиев Н.Н., Аверкин И.И., Марченко С.П. и др. Проблема выбора пластического материала в реконструктивной хирургии сердца // Вестник хирургии, 2013, Том 172, № 1, С.116-119.

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Козина Е.Ю.,

студентка 1 курса

Научный руководитель: старший преподаватель кафедры физической культуры **Я.П. Мелихов**, Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург

Аннотация: в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов за счет повышения уровня двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, студенты, здоровье

PROBLEMS OF INCREASING PHYSICAL ACTIVITY OF MODERN STUDENTS

Kozina E.Yu., Melikhov Ya.P.

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: the article deals with the problem of preserving and strengthening the health

of modern students by increasing the level of motor activity.

Keywords: physical culture, physical activity, students, health.

Уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Данные различных исследований свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку. Уровень физического здоровья молодых людей снижается в прямой зависимости от курса обучения. Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов покидает стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. На старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем.

Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных молодых людей [1].

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в настоящее время складывается негативная динамика ухудшения уровня здоровья молодёжи. Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, институтов, академий и университетов, так как именно в это время, и в этом возрасте формируются и закладываются самые основы здорового образа жизни, а физическое воспитание и культура не всегда является приоритетным направлением и не всегда закладывается изначально. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что значительно вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности.

Целью данной работы является изучение проблем развития физического воспитания и студенческого спорта. Исходя из цели, можно выделить следующие задачи:

1. Охарактеризовать уровень физического воспитания и состояние здоровья у студентов;
2. Выделить проблемы развития студенческого спорта;
3. Предложить эффективные решения данной проблемы.

К методам выполнения работы относится поиск и анализ литературы, сбор данных статистики и синтез полученных данных. Материалами служат статьи, данные статистики и различных исследований.

Студенты, которые готовятся к экзаменам, часто игнорируют проблему сохранения своего здоровья, потому что слишком увлекаются учебой. Не занимаясь своим физическим здоровьем в свободное от занятий время, они провоцируют ухудшение состояния здоровья [5]. Процесс обучения студентов в вузе – это последовательное чередование в течение всего периода обучения учебных занятий, экзаменационных сессий и каникул. В период экзаменационной сессии в связи с возрастанием психоэмоциональных нагрузок у студентов наблюдается существенное изменение функционирования нервной системы, появление тревожных расстройств и других патологий [6].

Одним из важных и действенных факторов снижения негативного влияния психоэмоциональных нагрузок в период экзаменационной сессии на организм студента являются занятия физическими упражнениями. Результаты исследования показывают, что физические упражнения положительно влияют на психическое здоровье человека, способствуя улучшению работы мозга, нормализации психического и физического состояния человека, противостоянию нервно-психическим перегрузкам [1].

Чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности [4]. К подобным преобразованиям следует отнести

индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы.

Решение задач физического воспитания - проблема многоаспектная и требует комплексного подхода. Следует кардинально изменить взгляды студентов на физическую культуру и физическое состояние. Необходима осмысленная система образования в вузах, создание благоприятных условиях для того, чтобы у студента формировался стиль здорового образа жизни.

Для этого целесообразно, во-первых, преподнесение знаний на занятиях о практических умениях и навыках оздоровления, формирование положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, подача установки на необходимость ведения здорового образа жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, потребности в регулярных занятиях физической культуры и спорта. Во-вторых, проведение некоторых учебных занятий на свежем воздухе, в-третьих, применение здоровьесберегающих технологий, в-четвертых, закрепление мотивации к занятию физической культурой через пропаганду здорового образа жизни.

Мотивирование студентов имеет большое значение. Мотивами являются повышение физической подготовленности, оптимизирование веса, улучшение фигуры, снятие усталости, повышение работоспособности, достижение спортивных успехов.

Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре необходимо учитывать психолого-педагогические условия: предрасположенность студента к занятию определенным видом физкультурной деятельности, взаимосвязь физического воспитания и профессиональной ориентации будущего специалиста, проведение занятий физической культуры во внеучебное время.

Итак, повышение уровня положительной мотивации к занятиям физической культуры приводит к эффективности физического воспитания студентов, при этом внешние мотивы для них более значимы, следовательно, необходимо повышать и внутреннюю мотивацию к занятию физическими упражнениями.

Также для повышения значимости спорта и физической культуры среди студентов следует провести ряд мер по их популяризации с помощью средств массовой информации, посредством проведения студенческих спортивных мероприятий, соревнований. Это позволит активизировать спортивно-массовую работу студентов во внеучебное время, увеличить их двигательную активность, обеспечит профилактику гиподинамических

состояний, повысить уровень работоспособности и укрепления здоровья в целом.

Повышение физической активности студентов будет способствовать удовлетворению их социальных потребностей в самореализации и самоактуализации. Следует организовать в вузах различные виды физкультурно-спортивной деятельности для предоставления выбора учащимся в соответствии с их способностями и желаниями. Это окажет влияние на формирование заинтересованного осознанного отношения к занятиям по физической культуре у студентов [2].

В педагогическом процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

а) наличие действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации молодых людей к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением.

Исследования доказывают, что соблюдение данных условий, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значительно повысить уровень своего физического здоровья и функциональной подготовленности [3].

Таким образом, сегодня имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья студенческой молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшей школе. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания молодых людей и использования здоровьесберегающего подхода в рамках формирования у студентов компетенций здоровьесбережения [3].

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации декабря 2007 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической

культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом. Так же акцентируется внимание на развитие спорта в образовательной среде. В приказе Министерства образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 указывается:

- считать приоритетным направления совершенствования процесса физического воспитания в учреждениях высшего образования;
- создавать условия, содействующие сохранению и укреплению физического и психологического здоровья воспитанников средствами физической культуры и спорта;
- обеспечивать взаимодействие физического воспитания с учебно-воспитательным процессом для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формировать физическую культуру личности с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Роль государства в создании благоприятных условий для развития физической культуры населения довольно велика.

Таким образом, психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов являются актуальными в нашем обществе. Физическая культура является фундаментом психофизического развития и совершенствования молодого поколения. Занятие физической деятельностью ведет к формированию устойчивых потребностей, интересов и мотивов в двигательной активности, что имеет большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов. Важную роль в решении проблемы играет подготовка квалифицированных кадров в области физического воспитания, мотивация студентов, изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к трудовой деятельности.

Список литературы

1. Волков А.В. Проблемы физического воспитания студенческой молодёжи // Проблемы Науки. 2016. № 26 (68).

2. Галеева Л.М. Актуальные проблемы физического воспитания студентов // NovaInfo, 2018. № 78. С. 221-224.
3. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012 № 2 (39). Т.2. С.178 -182.
4. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013 №1 (46). Т. 2. С.100-103.
5. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 апреля 2021 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2021. 289 с.
6. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса // СПб., 2001. 32 с.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БАСКЕТБОЛА 3Х3 КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Коновалова М.П.

к.пед.н., доцент, руководитель спортивного клуба,
Профессионально-педагогический колледж Саратовского государственного
технического университета имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

Аннотация: статья посвящена интереса молодежи к баскетболу 3х3 и спортивной составляющей их образа жизни.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, ценности спорта, молодежь, здоровое поколение.

POPULARIZATION OF BASKETBALL 3X3 AS A MEANS TO INCREASE YOUTH ACTIVITY

Konovalova M.P.

Saratov State Technical University Professional and Pedagogical College
Saratov State Technical University after U.A. Gagarin, Saratov

Abstract: The article is devoted to the interest of young people to the basketball 3x3 and to the sport component of their way of life.

Keywords: basketball 3x3, values of sport, youth, healthy generation.

Значение спорта среди ценностей современного человека всегда находится в поле зрения педагогов, социологов, ученых, исследователей. Спорт является универсальным инструментом саморазвития, творческого самовыражения, социальной самореализации личности в социуме. Спорт как зеркало культурной жизни, в условиях которой происходит социальное,

экологическое, культурное развитие и формирование современного человека. В современном обществе это необходимый инструмент преобразования отношения к физической культуре и спорту и ценностных его ориентаций.

Ценности спорта в современном обществе имеют большой потенциал реализации потребностей личности в выборе двигательной активности (виде спорта), а также решения наиболее значимых проблем физического развития молодежи в условиях глобализации. Эффективность профессиональной деятельности человека в условиях стрессовых нагрузок, во многом определяется уровнем развития общей, статической, силовой и координационной выносливости, ловкости. Высокий уровень развития данных физических качеств позволяет человеку делать работу эффективно не только в обычной жизни, но и быстро ориентироваться во внештатных ситуациях, тем самым обеспечивать успешное решение профессиональных задач [3].

Феномен спорта является многогранным явлением современности. Спорт классифицируется по двум направлениям: спорт высших достижений и массовый спорт. Массовый спорт удовлетворяет потребность молодежи в физическом развитии, самовыражении, самореализации, проведении досуга и выполняет функцию оздоровления. Спорт высших достижений, подразумевает борьбу в спортивных соревнованиях, преодоление трудностей, психологическую устойчивость.

Одной из наиболее важных задач общества является сохранения здоровья молодежи, приобретение навыков здорового образа жизни, заинтересованность их в двигательной активности, и вырастить здоровое поколение.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что сохранение здоровья молодежи обусловлено потребностью общества на формирование конкурентоспособного, востребованного на рынке труда будущего специалиста.

Объект исследования – школьники муниципальных районов и городских округов Саратовской области.

Целью нашего исследования является изучение интереса молодежи к баскетболу 3х3 и спортивной составляющей их образа жизни.

Популярность баскетбола 3х3 растет с каждым днем. Еще недавно Международная федерация баскетбола (ФИБА) впервые включила стритбол (или уличный баскетбол) в юношеские Олимпийские игры в Сингапуре, а уже в 2021 году на летних Играх в Токио (Олимпиада 2020) в соревнованиях приняли участие 8 мужских и 8 женских сборных команд. Команды России квалифицировались на Игры напрямую, согласно мировому рейтингу. Можно сказать, что прямо с улицы баскетбол 3х3 вошел в Олимпийскую семью.

Российская федерация баскетбола (РФБ) впервые включила

проведение Чемпионата России по баскетболу 3х3 в 2008 году, который насчитывал всего 9 лиг, а в 2021 году мужская и женская сборные России завоевали серебряные медали на Олимпиаде в Японии.

Профессионализация спорта невозможна без развития физической культуры и массового спорта. С некоторой условностью можно рассматривать спорт как символическое значение, яркое выражение проблем и принципов современного общества, как области, в которой характерные для данного общества принципы равенства возможностей, достижения высоких показателей в контексте конкуренции, где они проявляются и применяются особенно наглядно и целенаправленно[5].

Развитие массового детского и юношеского спорта в России поддерживается некоммерческими организациями. Например, НКО Благотворительный фонд «Кириленко – Детям!» основан известным российским баскетболистом и общественным деятелем Андреем Кириленко в 2003 году, он сотрудничает с различными спонсорами и организациями. Создавая благотворительные, культурные, образовательные проекты, все же одной из главных задач фонда является строительство в регионах России доступных открытых площадок, для занятий баскетболом, стритболом, воркаутом и т.д.

Благотворительный фонд «Кириленко – Детям!», который объединяет знаменитых спортсменов, пропагандирует спорт, здоровый образ жизни, развитие и совершенствование детских талантов в баскетболе.

Еще один проект – «Олимпийские легенды – детям, молодежи и детскому спорту России» позволил школьникам Саратовской области встретиться с олимпийским Чемпионом 1972 года по баскетболу Иваном Ивановичем Едешко. Мероприятие проходило в рамках выездной школы «Мы – дети космоса» на базе детского оздоровительного центра «Ровесник» Марковского района Саратовской области.

Организованный турнир на Кубок Гагарина Ю.А. по баскетболу 3х3 профессионально-педагогическим колледжем Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А. вначале преследовал цель возродить турнир, в котором участвовал Юрий Алексеевич и был капитаном баскетбольной команды индустриального техникума, в котором он учился (в настоящее время ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.).

Количество поданных заявок 63 команды, то есть 252 человека - юношей и девушек муниципальных районов Саратовской области показал заинтересованность в этом виде спорта. Схема проведения турнира менялась с количеством поступающих заявок. В итоге туры были разделены на подгруппы: старшую группу (10-11 классы) и младшую группу (8-9 классы). Туры проходили каждую субботу и 2 команды победителей из каждого тура (4 тура) выходили в финал. В финал вышли

по 8 команд из каждой возрастной группы. При награждении команд победителей медалями и грамотами лучшим игрокам были вручены футболки с логотипом турнира и с автографом И.И. Едешко.

Проведенный в течение марта-апреля 2022 года Кубок Гагарина Ю.А. по баскетболу 3х3 показал, что интерес к данному виду спорта есть и у школьников, занимающихся в спортивных секциях классическим баскетболом, так и не занимающихся баскетболом. На площадке встретились разные по уровню технической и физической подготовленности школьники.

При проведенном опросе участников турнира 100% респондентов ответили, что еще бы хотели поучаствовать в таком мероприятии, несмотря на победу или проигрыш. Также участники отметили дружественную атмосферу соревнований и хорошее настроение, новые знакомства и общение со сверстниками из других районов области.

Делая первые шаги в направлении популяризации баскетбола 3х3 можно выделить следующие аспекты:

- доступность игры - не представляет сложности проведения;
- наличие площадок во дворе или их оборудование (строительство);
- игра, формирует определенные социальные взаимосвязи;
- информативность в социальных сетях;
- коллаборация – сотрудничество учебного заведения с представителями федераций, лиг по баскетболу, с некоммерческими организациями, а также привлечение спортсменов для показательных выступлений других видов спорта (воркаут, чирлидинг, танцевальный спорт и т.д.).

Необходимо зафиксировать следующие принципы здорового образа жизни молодежи при занятиях баскетболом 3х3:

- усвоение молодыми людьми принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание у них убежденности в необходимости регулярного занятия спортом и физической культурой;
- развитие физической культуры молодого человека, члена общества, как важного фактора его гармоничного развития, подготовка к высокой профессионально-трудовой активности на долгие годы, эффективной организации здорового образа жизни, творческого долголетия;
- сохранение и укрепление здоровья молодежи, содействие правильному формированию и развитию организма;
- популяризацию баскетбола 3х3, совершенствование спортивного мастерства от игры к игре.

В заключении можно сделать следующие выводы:

1. Популярность игры в баскетбол 3х3 набирает обороты быстрыми темпами.

2. Начинаящие игроки могут иметь неравномерные возможности по ростовым данным и физическим способностям.

3. Не ярко выражена необходимость распределения игроков по амплуа (атакующий, защитник, тяжелый форвард, легкий форвард и т.д.).

4. Доступность игры, так как команда состоит из 4 человек: 3 основных и 1 запасной игрок.

5. Совершенствование техническим приемам происходит по мере освоения игры и ее правил.

В командных видах спорта развиваются качества, помогающие в будущем работать сообща и совместно добиваться результата. Занимающийся спортом молодой человек оказывается включен в особую социальную среду, ориентирующую на спортивный образ жизни.

Физическая и психическая подготовка совершенствуется благодаря спорту, молодые люди развиваются гармонично и полноценно. Условия для самореализации повышают резервы организма, создают уверенность в других сферах жизнедеятельности.

Человек, занимающийся спортом, совершенно по-другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в обществе, чувствует себя более уверенным и сильным, забывая о насущных проблемах, больше нравится себе. Он начинает по-настоящему радоваться жизни и получать от этого удовольствие.

Баскетбол 3х3 - это спортивная деятельность и в то же время совершенный способ развлечения, это один из основных способов выражения таланта. Игра может сопровождать подростка в повседневной жизни, а иногда это и вовсе является самым эффективным способом понижения стресса и снятия напряжения и усталости от занятий в школе.

Основой социальной политики в области физической культуры и спорта является создание необходимых условий для того, чтобы каждый человек мог удовлетворить свои интересы и потребности в занятиях физической культурой и спортом. Нужно развивать то, что является ценностью, как для всего общества, так и для отдельного человека[1].

Список литературы

1. Васекин Ю.И., Коновалова М.П., Милехина И.А. Политика государства в области развития физической культуры и спорта на современном этапе// Наука и общество. Саратов.2017. № 3 (29). С. 79-83.

2. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. №1. С. 58-62.

3. Коновалова М.П., Черевик Н.Н. Физическая подготовка как основа для профессиональной деятельности будущего специалиста // Вестник СГСЭУ. Саратов. 2019. № 2 (76). С. 171-176.

4. Кузнецов П.К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия Российского

государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. № 152 . С. 165.

5. Луконин Н.А., Коновалова М.П. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в России //Наука и общество. Саратов. ССЭИ РЭУ имени Г.В.Плеханова. 2019. № 3 (35). С. 144-149.

6. Малинин А.М., Аронов Г.З. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы // Проблемы современной экономики. 2012. № 3. С.235-240.

7. Федорова Е.А. Обеспечение условий для развития на территории муниципального образования физической культуры и массового спорта // Полезная книжка. Хабаровск. 2013. С. 228.

СИСТЕМА ВВЕДЕНИЯ В РАЦИОН В РАЦИОН СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Коростелева М.М.

с.н.с. ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания,
биотехнологии и безопасности пищи, доцент УСД МИ
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва

Кобелькова И.В.

в.н.с., ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания,
биотехнологии и безопасности пищи, доцент Академия постдипломного
образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, г. Москва

Кобелькова М.С.

ФГБУ «Поликлиника № 2» Управления делами Президента РФ, г. Москва

Аннотация: Высокие энерготраты спортсменов требуют восполнения большого объема и массы пищевых продуктов, целесообразно быстрое и компактное поступление необходимого дополнительного количества белков, жиров, углеводов, макро- и микроэлементов в виде специализированных пищевых продуктов и биологически активных добавок как дополнения к базовому рациону

Ключевые слова: спортсмены, биологически активные добавки, специализированные пищевые продукты, выносливость, фактическое питание, энерготраты

SYSTEM OF INTRODUCING SPECIALIZED FOOD PRODUCTS TO THE DIET OF ATHLETES

Kobelkova I.V.

Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety (Federal
Research Center for Nutrition and Biotechnology), Moscow

Korosteleva M.M.

FGBUN Federal Research Center for Nutrition,
Biotechnology and Food Safety Moscow

Kobelkova M.S.

FSBI "Polyclinic No. 2" of the Office of the President
of the Russian Federation, Moscow

Abstract: High energy consumption of athletes requires replenishment of a large volume and mass of food products, it is advisable to quickly and compactly supply the necessary additional amount of proteins, fats, carbohydrates, macro- and microelements in the form of specialized food products and dietary supplements as a supplement to the basic diet.

Keywords: athletes, dietary supplements, specialized food products, endurance, actual nutrition, energy expenditure

Избыточное или недостаточное потребление эссенциальных пищевых веществ, может снижать показатели физической работоспособности, что определяет актуальность методических рекомендаций по оптимизации рационов лиц с высоким и крайне высоким уровнем физической активности с включением в них специализированных пищевых продуктов (СПП) и биологически активных добавок к пище (БАД) для питания спортсменов [1-3]. В элитном спорте даже незначительное преимущество, связанное с пищевым статусом и доступной для окисления энергии, может определять исход спортивных соревнований. Не все спортсмены осведомлены о приоритете оптимального питания, однако агрессивная реклама СПП может показаться привлекательной. От 40% до 100% спортсменов используют СПП или БАД, в зависимости от вида спорта и уровня конкуренции. Однако, если у спортсмена отсутствует дефицит пищевых веществ, систематический дополнительный прием избыточного количества любых макро- и микронутриентов не приведет к улучшению производительности, но может оказать отрицательное влияние как на производительность, так и на состояние здоровья. Обсуждение медицинских, физиологических, культурных и этических вопросов может быть оправдано для гарантии знаний у спортсмена, необходимых для принятия осознанного выбора.

Терминология, используемая в области спортивного питания на территории Евразийского экономического союза, изложена в ГОСТ 34006-2016 и включает в себя определение как спортивного питания в целом, так и различных групп СПП и БАД к пище в зависимости от их качественного состава. Спортивное питание предназначено для обеспечения повышенной потребности спортсменов в энергии, пищевых и биологически активных веществах за счет полноценных рационов питания и включения в них специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов с учетом спортивной специализации, фазы спортивного цикла (базовый подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный периоды), физического статуса, состояния адаптационного потенциала, возрастно-половых особенностей, состояния здоровья, индивидуальных пищевых предпочтений и индивидуальных особенностей здоровья и климатогеографических условий [4, 5].

Российская классификация специализированной пищевой продукции для питания спортсменов основана на компонентном составе. СПП подразделяют на высокобелковые, белково-углеводные, углеводно-белковые, высокоуглеводные, углеводно-минеральные продукты и биологически активные добавки для питания спортсменов[5].

Для улучшения спортивных результатов, снижения риска развития осложнений перенапряжения и поддержания здоровья необходимо тщательное проведение исследований фактического питания и пищевого статуса спортсменов. Анализ результатов таких обследований позволяет дать медико-биологическое обоснование для включения в рацион СПП, содержащих определенные компоненты в количестве, соответствующем индивидуальным или групповым потребностям. Существует необходимость построения персонализированной программы нутритивной поддержки спортсменов, которая обеспечит баланс потребностей организма в пищевых веществах в соответствии с тренировочным циклом и предотвратит негативные последствия интенсивных физических нагрузок, а также исключит возможность возникновения синдрома перетренированности [7-10].

Некоторые тренеры настаивают на приеме спортсменами продуктов в дозировках, существенно выше указанных в рекомендациях по применению, в надежде на «чудодейственное» влияние СПП и БАД на достижение высочайшего спортивного результата что приводит к нарушению гомеостаза и обратному эффекту.

Для того, чтобы введение СПП и БАД в рацион питания оказало положительное действие на физическую форму, адаптационный потенциал и здоровье спортсменов, необходимо в чем и в каких количествах нуждается организм. Для этого на первом этапе оценивают фактическое питание спортсмена. Анализ данных о фактическом питании спортсменов проводят с учетом возрастных, половых особенностей и фазы спортивной деятельности для оценки его адекватности уровню и виду физической активности, то есть сравнивают энергетическую и пищевую ценность с энерготратами спортсмена [5,6]. При оценке фактического питания пищевую и энергетическую ценность рациона сопоставляют с рекомендуемыми величинами, установленными в МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации". Основным нормативным документом, содержащим требования к рациону организованного питания спортсменов, является приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999.

После оценки фактического питания определяют адекватность потребления основных пищевых веществ, в том числе удельное потребление на 1 кг массы тела в сутки, в соответствии с МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для различных групп населения Российской Федерации».

Изучив фактическое питание, сравнив его с рекомендациями и пищевым статусом спортсмена, т.е. определив имеющийся избыток/дефицит нутриентов, можно разрабатывать план включения в рацион специализированных пищевых продуктов и биологически активных добавок для спортсменов. Суммарное потребление каждого витамина, минерала или другого биологически активного вещества определяют арифметическим сложением их количества, содержащегося в каждом из принимаемых СПП и БАД, учитывая число порций в каждый прием и число приемов в сутки. Под адекватным уровнем потребления (АУП) понимают количество суточного потребления пищевых и биологически активных веществ пищи, установленное на основании расчетных или экспериментально определенных величин, или оценок потребления пищевых и биологически активных веществ практически здоровыми людьми. При выявлении избыточного или недостаточного поступления нутриентов требуется коррекция применения ранее выбранных СПП и/или БАД, или введение их при необходимости [9,10]. При дефиците поступления белка с пищевыми продуктами, или с целью повышения скоростно-силовых характеристик спортсмена, целесообразно введение высокобелковых СПП (концентраты, изоляты, гидролизаты белков животного и/или растительного происхождения) и БАД, в т. ч., содержащих комплекс разветвленных аминокислот (ВССА), отдельных аминокислот, в количествах, обеспечивающих суммарное поступление белка сбалансированного по аминокислотному составу с учетом вклада из традиционного рациона, не менее 1 г/кг массы тела.

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» предложен алгоритм выбора и введения СПП и БАД в рацион питания спортсмена с целью повышения адаптационного потенциала. Для ускорения посттренировочного восстановления, восполнения депо гликогена и поддержания анаболических процессов рекомендуется прием белково-углеводных и углеводно-белковых СПП в зависимости от интенсивности физических нагрузок.

В ранний восстановительный период целесообразно применение углеводно-минеральных СПП для поддержания водно-солевого баланса и восполнения микроэлементов.

При выявлении дефицита отдельных микро- и макроэлементов, витаминов, витаминоподобных и биологически активных веществ рекомендуется введение в рацион СПП и БАД - источников этих соединений в количествах, не превышающих ВДУ. введение любого вида СПП должно осуществляться персонафицировано, только после определения степени выраженности дефицита макронутриентов, витаминов, минералов и других биологически активных веществ по сравнению с рекомендуемыми уровнями физиологической потребности, с

учетом результатов изучения фактического питания и пищевого статуса.

При расчете суточного потребления пищевых веществ необходимо учитывать поступления конкретного биологически активного вещества из всех видов СПП, далее необходимо сравнивать полученные значения с адекватным уровнем потребления и ВДУ.

При выявлении избыточного или недостаточного поступления нутриентов проводится соответствующая коррекция применения ранее выбранных СПП и/или БАД, или введение новых при необходимости.

Список литературы

1. Garthe I., Maughan R.J. Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2018 1;28(2):126-138. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0429.
2. Burke L.M., Peeling P. Methodologies for investigating performance changes with supplement use. // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism 9(1):282. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0325
3. Larson-Meyer, D.E., Woolf, K., Burke, L.M. 2018. Assessment of nutrient status in athletes and the need for supplementation. // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0338
4. Коростелева, М.М., Кобелькова, И.В., Ханферьян, Р.А. Нутритивная поддержка в спорте: часть 1. Роль макронутриентов в повышении выносливости спортсменов (обзор зарубежной литературы). // Спортивная медицина: наука и практика. 2020. Т. 10. № 3. С. 18-26.
5. Кобелькова И.В., Никитюк Д.Б., Раджаббадиев Р.М., Выборная, К.В., Лавриненко С.В., Семенов М.М. // Нормативная база в области спортивной нутрициологии у взрослых в Российской Федерации (обзор литературы). // Клиническое питание и метаболизм. 2020. Т. 1. № 3. С. 144-152.
6. Никитюк Д.Б., Кобелькова И.В. Спортивное питание как модель максимальной индивидуализации и реализации интегративной медицины. // Вопросы питания. 2020 Т. 89. № 4. С. 203-210.
7. Geller A.I., Shehab N., Weidle N.J. Emergency department visits for adverse events related to dietary supplements. // The New England Journal of Medicine. 2015 373:1531–40. 10.1056/NEJMsa1504267
8. Bermon S., Castell L.M., Calder P.C. Consensus Statement Immunonutrition and Exercise. // Exerc Immunol Rev. 2017 23:8–50. PMID: 28224969.
9. Rawson E.S., Miles M.P., Larson-Meyer D.E. Dietary supplements for health, adaptation, and recovery in athletes. // International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 28(2):188-199. 2018 doi: 10.1123/ijsnem.2017-0340
10. Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. American college of sports medicine joint position statement. Nutrition and athletic performance. // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2016 48:543–68. 10.1249/MSS.0000000000000852

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕВУШЕК НА ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ В ПЕРИОД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Куземко Ю. В.

к.пед.н, доцент кафедры физической культуры,
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, г. Саратов

Ревенкова К. Г.

старший преподаватель кафедры физической культуры
Поволжского института управления имени П.А. Столыпина, г. Саратов

Юрасова Н. Ю.

доцент кафедры физической культуры
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, г. Саратов

Аннотация: актуальность темы обусловлена проблемой малоподвижного образа студентов в период пандемии. В связи с переходом студентов на относительно новый способ обучения, изменился и их образ жизни. Так как весь образовательный процесс организован в режиме online, возникла проблема долгого времяпрепровождения за компьютером, в «сидячем» положении. Для выявления и предположения проблемы образования обучающихся было проведено исследование двигательной активности студентов 1 курса в период очного и дистанционного обучения с помощью разработанной нами анкеты с целью оценки общего состояния здоровья студенток Поволжского института управления, поступивших на первый курс и создание рекомендаций по разработке индивидуальных спортивно - оздоровительных программ в период изоляции для повышения их двигательной активности.

Ключевые слова: студенты, пандемия, малоподвижный образ жизни, физическая активность

THE INFLUENCE OF GIRLS' SEDENTIAL LIFE STYLE ON THEIR PHYSICAL CONDITION DURING THE EDUCATIONAL PROCESS IN A REMOTE FORMAT

Kuzemko Iu. V., Revenkova K. G., Iurasova N.Iu.

Povolzhsky Institute of Management named after P.A. Stolypin, Saratov

Abstract: the relevance of the topic is due to the problem of the sedentary image of students during the pandemic. Due to the transition of students to a relatively new way of learning, their lifestyle has also changed. Since the entire educational process is organized online, there was a problem of spending a long time at the computer, in a "sitting" position. To identify the main problem of students' education, a study of the motor activity of 1st-year students during full-time and distance learning was conducted using a questionnaire developed by us to assess the general health of students of the Volga Institute of Management who entered the first year and create recommendations for the development of individual sports and wellness programs during isolation to increase their motor activity

Keywords: students, pandemic, sedentary lifestyle, physical activity

Если обратить внимание на современные тенденции, то можно отметить, что студенты являются наиболее уязвимой частью молодого поколения. Они вынуждены справляться с такими проблемами, как: пониженная двигательная функция (статичное положение тела учащегося за учебной партой), повышенные интеллектуальные нагрузки, трудности в общении со своими сверстниками и др.

14 марта 2020 года на сайте Министерства образования РФ появились новые правила организации учебной деятельности в вузах страны. Уже с 16 марта, в целях ограничения распространения вирусной инфекции COVID-19, руководителям учреждений необходимо разработать индивидуальные каникулярные планы для студентов. А учебный процесс и их общение с преподавателями организовать с помощью дистанционных технологий.

Правительство РФ было вынуждено пойти на такие ограничения в связи новой короновирусной инфекцией. Подобные технологии освоения образовательной программы становятся возможностью уберечь себя, например, от проезда в общественном транспорте в период пандемии и нахождения в учебных аудиториях (вирусы подобного рода передаются воздушно-капельным путём).

Данная система обучения за последние два года стала уже привычной многим образовательным организациям, поэтому при реализации учебных дисциплин, не нуждающихся в посещении студентами семинарских занятий и которые могут быть цифровизованы (они характеризуются, в основном, только подачей теории), не возникло серьёзных проблем, так же у преподавателей, которые владеют применением дистанционных инструментов образовательного процесса.

Однако преподаватели физической культуры и спорта столкнулись с трудностью преподавания соответствующей дисциплины в дистанционном формате. В связи с переходом студентов на относительно новый способ обучения, изменился и их образ жизни. Так как весь образовательный процесс организован в режиме online, возникла проблема долгого времяпрепровождения за компьютером, в «сидячем» положении. Это привело не только к заболеванию глаз, но и понижению двигательной активности обучающегося, сколиозу и многому др.

В связи с этим, основной целью исследования было изучение влияния малоподвижного образа жизни девушек в возрасте 17-18 лет на их физическое состояние в период образовательного процесса в дистанционном формате.

В ходе исследования мы определяли:

- уровень двигательной активности студентов 1 курса в период очного и дистанционного обучения с помощью разработанной нами анкетой «Самооценка двигательной активности»;
- оценивали общее состояние здоровья респондентов с

использованием анкеты самооценки общего состояния здоровья по В.П. Войтенко;

- оценивали уровень функционального состояния организма студентов с помощью определения сомато – и физиометрических данных и расчета уровня физического состояния по Е.А. Пироговой;
- анализировали данные физической активности и состояния здоровья студентов 1 курса за весь цикл исследования;
- создали рекомендации по разработке индивидуальных спортивно - оздоровительных программ в период изоляции для повышения двигательной активности студентов.

Исследование проводилось на базе Поволжского института управления им. П.А. Столыпина – филиала РАНХиГС в период с сентября 2021 по декабрь 2021 года. Нашей целевой группой были 60 девушек в возрасте 17-18 лет, которые обучались как в дистанционном режиме, так и посещающие занятия в очном формате. Эксперимент проводился в два этапа: первый (сентябрь-октябрь) соответствовал привычному контактному режиму (очному) проведению занятий по физкультуре (4 часа в неделю), а второй этап (ноябрь-декабрь) соответствовал периоду дистанционного обучения в вузе.

Проведенный анализ позволил нам прийти к следующим выводам:

1) умеренная активность скелетных мышц необходима для поддержания нормального функционирования человеческого тела. Деятельность функции мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных и межсенсорных связей. Двигательная активность увеличивает выработку энергии и тепла в организме. Недостаток физической активности нарушает нормальное функционирование всех систем и вызывает особые состояния - гипокинезии и гиподинамии;

2) исходя из имеющихся показателей, уровень физической активности учащихся при переходе в дистанционный формат обучения заметно понизился. Таким образом, исследуемые, где активность движения выше среднего - снизилось на 10 процентов в каждой группе, а студенты с низким уровнем и ниже среднего выросло на 7 и 13 процентов по итогу;

3) в период пандемии двигательная активность обучающихся снижается не только количественно, но и качественно. Физические нагрузки менее интенсивны, длятся недолго и выполняются реже. Таким образом, на втором этапе исследования студентов с высокой физической активностью не было идентифицировано вообще. Учащихся с уровнем двигательной активности выше среднего и средним снизились на 15 процентов, а с низкой и ниже среднего активностью возросло. Существенное увеличение студентов с средним уровнем двигательной деятельности произошло в основном из-за сокращения студентов с высокими уровнями и выше среднего;

4) изучение итогов методом Войтенко показало, что субъективная оценка здоровья тоже меняется и имеет аналогичную динамику. Таким образом, на втором этапе исследования, в отличие от первого, студентов с субъективной отметкой «отлично» не было идентифицировано вообще. Учащихся с "хорошими" и "удовлетворительными" отметками снизилось на 7 процентов, в то время как число студентов с "плохими" и "очень плохими" оценками повысилось на 15 процентов. Следует отметить, что в группе студентов, которые оценивали свое здоровье, как «очень плохо», произошли самые существенные изменения;

5) динамика уровня физического состояния показала прямую зависимость от его уровня физической активности: обучающиеся с высокими показателями физического состояния не было вообще идентифицировано. Студенты с физическим состоянием выше среднего, как правило, оказалось на 1 человека меньше. Число студентов с низким физическим уровнем и ниже среднего увеличилось на 16 процентов. Количество студентов с состоянием ниже среднего осталось тем же, но это связано с уменьшением числа студентов с высоким уровнем и выше среднего, а не мобильностью обследуемых с уровнем ниже среднего и низким уровнем в более комфортную для них группу.

Такую динамику не представляется возможности считать положительной, ведь это говорит о значительных негативных изменениях в деятельности сердечно-сосудистой системы в периоды снижения физической активности.

В результате проведенных нами в академии исследований, были разработаны предложения по программированию образовательного процесса в период дистанционного обучения и самоизоляции, представлен ряд комплексных упражнений, приведены ссылки на видеоуроки, предложен механизм контроля и самоконтроля студентов за исследуемый период. Для дневника самоконтроля были выбраны доступные и легко интерпретируемые функциональные пробы для оценки своего здоровья.

Список литературы:

1. Ерохина Н.А., Червишник Н.Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2020. № 2(81). С. 153-157.
2. Железнякова С.И. Проблемы развития мотивации молодежи к здоровому образу жизни / С.И. Железнякова, Л.И. Батюк, И.М. Корнилова, А.В. Скатерщикова // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 15-18

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

Ларина О.В.

к. пед. н, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье представлены результаты влияния занятий аквааэробикой на показатели физического развития, пропорции телосложения, функционального состояния и двигательных возможностей женщин зрелого возраста. В результате проведенного исследования выявлены выраженные положительные изменения всех исследуемых параметров под воздействием физических упражнений на воде.

Ключевые слова: аквааэробика, женщины, показатели, здоровье, занятия, самочувствие, активность, телосложение.

THE IMPACT OF WATER AEROBICS CLASSES ON WOMEN'S HEALTH

Larina O.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article presents the results of the influence of water aerobics classes on the indicators of physical development, body proportions, functional state and motor capabilities of mature women. As a result of the conducted research, pronounced positive changes in all the studied parameters were revealed under the influence of physical exercises on the water.

Keywords: aqua aerobics, women, indicators, health, classes, well-being, activity, physique.

Вопрос укрепления и сохранения здоровья был актуален во все времена и современная жизнь не является исключением. Существует много факторов риска, представляющих угрозу для здоровья человека. К таким факторам относятся недостаток двигательной активности, стрессы, несбалансированное питание, вредные привычки, загрязнение окружающей среды и многое другое [1].

Малоподвижный образ жизни характеризуется нерегулярной и минимальной двигательной активностью, являясь распространенной проблемой в современном мире [1, 2]. Именно гиподинамия является частой причиной возникновения многих болезней цивилизации в основе которых лежит нарушение обмена веществ, связанное с появлением лишнего веса (ожирения).

Современное общество нуждается в повышении уровня двигательной активности у людей разного возраста для укрепления

здоровья и хорошего самочувствия. В последнее время в обществе просыпается огромный интерес к «культуре тела», что позволило фитнесу стать очень популярным [3].

Наиболее известным и популярным направлением в фитнесе является аквааэробика. Аквааэробика, как вид двигательной активности способна обеспечить необходимую физическую нагрузку на организм и поддерживать хорошую физическую форму у женщин зрелого возраста [2,3]. Занятия аквааэробикой и правильно сбалансированное питание, позволят изменять формы тела и надолго закрепить достигнутый результат. Цель исследования провести анализ воздействия занятий аквааэробикой на организм женщин зрелого возраста.

Результаты опроса показали, что ведущим мотивом у женщин к занятиям аквааэробикой является стремление снизить массу тела (в среднем на 6-8 кг), приобрести красивое телосложение и правильную осанку – на это указали 98% женщин.

Достаточно значимыми у женщин этого возраста являются мотивы достижения психологического комфорта (улучшение настроения, снятие стрессов, отключение от накопившихся проблем) – на это указали 71,5% респондентов; повысить уровень двигательной активности выявлены у 42% женщин; улучшить состояние здоровья – 32%; на повышение уровня двигательных качеств указали – 26% респондентов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что первичным источником к формированию побудительной мотивации женщин к занятиям аквааэробикой являются субъективные переживания своих физических недостатков, а движущей силой их устранение. Проведенное анкетирование позволило выявить жалобы женщин на боли в спине (60%), боли в суставах (21%), на проблемы с венами нижних конечностей (18%), повышение артериального давления (15%).

В результате первичного обследования женщин были выявлены следующие показатели: ИМТ отстает от нормы в худшую сторону на 30%, жизненный индекс – на 27,5%. Наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: груди, на животе, бедрах, в зоне плеч (сзади), что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении.

Также у женщин отмечается неудовлетворительный уровень двигательной подготовленности. Об этом свидетельствуют результаты тестовых упражнений общей и силовой выносливости, подвижности суставов и координационных способностей.

На основании результатов диагностики установлено, что предложенная система занятий должна обеспечить совершенствование пропорций телосложения (снижение массы тела, уменьшение обхватных размеров частей тела, нормализацию состава тела), а также способствовать восстановлению утраченного вследствие малоподвижного образа жизни и

возрастных изменений, уровня функционирования основных жизненно-важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной), устранение заболеваний, вызванных возрастными изменениями в организме, улучшение настроения и самочувствия.

Улучшение показателей телосложения, функциональной и двигательной подготовленности существенно повысили уровень самооценки и самовосприятия.

Технологический прогресс резко изменил и продолжает изменять жизнь современного человека. Для привлечения людей к здоровому образу жизни разрабатываются специальные программы, физкультурно-оздоровительные технологии, создаются новые методики. Одним из современных и эффективных средств оздоровления женского организма в зрелом возрасте является аквааэробика.

Женщины зрелого возраста достаточно адекватно оценивают уровень своей физической кондиции как неудовлетворительный, что подтверждается результатами диагностики показателей состояния здоровья, физического развития и двигательных способностей испытуемых. Ослабление физических и психических возможностей организма при взрослении и старении происходит постепенно и зависит не только от индивидуальных особенностей организма, но и от социальных условий в которых живет человек, от степени его активности, образа жизни и т.д. [4]. Разработана система занятий аквааэробикой для женщин 35-40 лет, имеющих повышенную массу тела, компонентами которой выступают физические упражнения с присущими ей параметрами нагрузки и отдыха, объединенные в блоки, направленные на достижение нормативных показателей физической кондиции и решение личностно-значимых проблем занимающихся.

В ходе эксперимента доказана высокая эффективность предложенной системы занятий аквааэробикой в решении задач оздоровления, снижения массы тела, совершенствования пропорций телосложения, нормализации показателей физического развития, функционального состояния и всех слагаемых двигательных возможностей женского организма в зрелом возрасте.

В нашем исследовании занятия аквааэробикой оказали влияние на эмоциональное состояние женщин, которое определялось с помощью опросника САН. В анкетировании принимало участие 15 женщин, занимающихся аквааэробикой в течении 8 месяцев. Результаты опроса свидетельствуют о том, что самочувствие, активность и настроение респондентов значительно превышают средние показатели [1].

Таким образом занятия аквааэробикой изменяют не только телосложение, но и способствуют укреплению здоровья. Экспериментальная система занятий способствует выраженному приросту показателей психологического комфорта, самочувствия и

удовлетворенности организацией, процессом и результатами занятий аквааэробикой. Систематические тренировки на воде помогают достаточно быстро привести в норму психологическое и физическое состояние.

В настоящее время вопросы поиска новых, доступных видов двигательной активности для людей среднего и старшего возраста остаются актуальными.

На сегодняшний день особой популярностью среди множества методик оздоровительной тренировки пользуется аквааэробика, так как имеет наименьшее количество медицинских противопоказаний, доступна людям разного возраста и способствует наиболее быстрому улучшению общего состояния здоровья. Улучшение состояния здоровья в зрелом возрасте помогает человеку быть социально активным, продолжать трудовую деятельность и улучшает возможности общения.

Список литературы

1. Беспалова Т.А., Павленкович С.С. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: материалы II Международной научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2018. С. 602-605.
2. Беспалова Т.А. Физическое состояние женщин, занимающихся аквааэробикой // Актуальные вопросы физического воспитания и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Изд-во Саратовский источник. 2019. С. 43-48.
3. Ларина О.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студенческой молодежи // Образование в современном мире: Сборник научных статей. Саратов. Издательство Саратовского университета. 2018. С. 278-283.
4. Павленкович С.С. Показатели состояния здоровья женщин зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник, 2021. С. 306-312.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Мамин С.В.

магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта
СГУ имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: Данная статья ставит перед собой цель раскрыть необходимость занятия физической культурой для здоровья человека. О необходимости занятий спортом для обучающихся в ВУЗах студентов. Раскрыты в целом влияние физической культуры на организм человека и процессы обучения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье человека, студенческий спорт, здоровый образ жизни, спортивная культура учащихся, активный образ жизни,

MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORTS

Mamin S. V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: This article aims to reveal the need for physical education for human health. About the need for sports for students studying at universities. To reveal in general the influence of physical culture on the human body and learning processes

Key words: physical culture, human health, student sports, healthy lifestyle, sports culture of students, active lifestyle, social adaptation through physical education.

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. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества.

Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда. В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем: первой проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно - управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие

детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны, что ведет к отставанию от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий. Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта.

Для рассмотрения темы проясним для себя, что же есть медико-биологические основы здоровья. Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним можно отнести такие науки как анатомия; физиология; биохимия и биомеханика; гигиена и профилактическая медицина. Привлечение этих наук к исследованию физкультурно-спортивной деятельности обусловлено тем, что физическая культура направлена на развитие и поддержание двигательных умений человека, заложенных в нем природой.

Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам, а также узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Медико-биологические показатели служат основой для определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность для того, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс и определяла необходимость физического и психического отдыха человека. В ходе проведенных исследований отмечено научно обоснованное взаимодействие медико-биологических и культурологических аспектов физической культуры, способствующих повышению продуктивности учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

На данный момент политика университетов состоит из организации непрерывного учебно-оздоровительного процесса образования, а также мониторинга состояния здоровья студентов. Для достижения вышеизложенных целей университеты совершенствуют образовательные программы по физической культуре, внедряют новые технологии, разрабатывают новые теоретические пособия. Результаты мониторинга состояния здоровья студентов и их физической подготовленности публикуются в печати, что дает другим преподавателям возможность совершенствовать свои образовательные программы в соответствии с

данными результатами. Также предпринимаются различные меры по поддержке «центров здоровья» в России.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в связи с развитием высоких технологий в мире, уменьшается доля выполняемого физического труда людьми, что в свою очередь ведёт к стремительному ожирению населения. Если мы посмотрим в процентном соотношении.

Таблица

Перспектива распространения ожирения среди взрослого населения России (по ИМТ ($>25 \text{ кг м}^2$)

Группы	Год				
	2010	2020	2030	2050	2050
Мужчины	51,00%	59,00%	64,00%	71,00%	76,00%
Женщины	58,00%	57,00%	56,00%	55,00%	54,00%

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

В высшей школе в основном совершенствуются те же навыки, полученные в школе, направленные на физическое развитие, соответствующее возрасту, нормативы которого не изменяются за все время обучения. Именно в этот момент теряется интерес к занятиям физической культурой в молодежной среде, когда повторение и закрепление навыков, полученных в школе, не сопровождаются узнаванием нового, неизвестного материала. Любой другой предмет в высшей школе, опираясь на знания, полученные в школе, предлагает новые знания и умения, открывая перспективу их применения в профессиональном развитии.

Уже несколько лет в педагогическую практику внедряется спортивный подход в преподавании физической культуры на всех уровнях образования. «Спортизация» физической культуры должна, по мнению многих авторов, повысить заинтересованность участника процесса физического воспитания в совершенствовании своих физических показателей, помочь включиться в команду, почувствовать ответственность за результат.

Несомненно, этот подход позволит повысить мотивацию к занятиям, но, тем не менее, он не может быть универсальным, так как не всякий студент способен включиться в спортивные состязания либо по физическому состоянию, либо опасаясь травм, неизбежно случающихся во

время соревнований. В то же время получение новых знаний в области физической культуры в этой ситуации не планируется, или, в лучшем случае, ожидается получение некоторых навыков тренерской работы. Новая политика в образовании существенно повышает роль самостоятельных занятий по всем направлениям обучения. При этом самостоятельная работа студента по собственному физическому развитию требует постоянного контроля со стороны преподавателя. Усиление акцента на самостоятельные занятия и их стимулирование в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой и вероятность того, что молодые люди под влиянием педагогов смогут сформировать устойчивые навыки к занятиям физкультурой и спортом на будущую взрослую жизнь. Необходимо отметить, что государство целенаправленно осуществляет политику непрерывной поддержки молодежи для занятий физической культурой и спортом от детских садов до вузов.

Однако после окончания обучения в образовательных учреждениях молодежь не всегда сохраняет устойчивых интересов к ценностям здорового образа жизни. На наш взгляд, это связано с тем, что программа дисциплины «Физическая культура» не стимулирует постоянного совершенствования физических показателей студентов, более того, образовательная составляющая программы в значительной степени отстает от учебно-тренировочной. Главным результатом педагогических усилий после многолетних непрерывных занятий физической культурой необходимо считать формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни, который должен сохраняться на протяжении всей дальнейшей жизни человека. Построение учебных занятий на основе избранного студентом вида спорта требует значительных организационных мероприятий, формирования специальных учебных программ, учитывающих требования руководящих документов органов образования и интересов студентов. Понятно, что возможности внедрения такого подхода к занятиям по физической культуре всегда ограничены материальной базой и квалификацией кадров, но эффективность его подтверждается не одним поколением студентов.

Объединение двух условий – личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой – при сохранении дидактической составляющей системы физического воспитания является высшим искусством педагога. Тем не менее если положить в качестве целевой функции образования в области физической культуры развитие физических показателей студентов и формирование устойчивой парадигмы на здоровый образ жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий, реализующих указанную цель в различных видах спорта. Предлагаем включить в программу дисциплины «Физическая культура» специальный раздел, направленный на получение некоторых

профессиональных знаний из учебного плана специальности «Физическая культура». Объем методико- практического раздела составляет около ста часов, что позволит, даже не занимая учебно-тренировочных занятий, включить в учебный план дисциплины «Физическая культура» специальные разделы, например «Основы анатомии», «Спортивные сооружения», «Спортивный менеджмент» и др. Аудиторные занятия добавляют новый мотивационный аспект к общим занятиям физической культурой, а новые знания расширят кругозор студента, будут полезными в его дальнейшей профессиональной карьере.

Список литературы

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.5ka.ru/89/35143/35143> 2. Чеснова Е. Л. Использование интерактивных методов в обучении / Е. Л. Чеснова, Т. И. Шишкина, Острякова С. В. Новокузнецк, 2013. – С. 120– 125.
2. Бойков В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. 2009. № 2.
3. Ниман Д.К., Венц Л.М. Убедительная связь между физической активностью и защитной системой организма. J Sport Heal Sci. 2019; 8: 201-217. doi: 10.1016/j.jshs.2018.09.009. DOI. PMC. PubMed
4. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А.А.Зайцев [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 137 с. URL:<https://urait.ru/bcode/476675>
5. Папкова Д.А. К вопросу о важности занятий физической культуры в вузе // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2017. С. 7320-7324
6. Rarick G. L. Motor development during infancy and childhood. Madison, WI: 1961.

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ

Мирошниченко Т.С.

ассистент кафедры технологического образования,
факультета психолого-педагогического и специального образования,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: данная статья посвящена актуальной в настоящее время проблеме формирования здорового образа жизни у обучающихся. Основное внимание в данной статье акцентируется на готовности будущих учителей технологии к формированию здорового образа жизни школьников на уроках технологии. Подчеркивается необходимость формирования у студентов качеств, необходимых для педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни у школьников.

Ключевые слова: обучающиеся, здоровый образ жизни, технологическое образование, будущий учитель технологии, уроки технологии.

PREPARATION OF FUTURE TEACHERS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN TECHNOLOGY LESSONS

Miroshnichenko T.S.
Saratov State University, Saratov

Abstract: this article is devoted to the currently relevant problem of forming a healthy lifestyle among students. The main attention in this article is focused on the readiness of future technology teachers to form a healthy lifestyle of schoolchildren in technology lessons. The necessity of forming students' qualities necessary for pedagogical activity to form a healthy lifestyle among students is emphasized.

Key words: students, healthy lifestyle, technological education, future technology teacher, technology lessons.

Что такое здоровый образ жизни? На этот вопрос можно ответить многочисленными формулировками, понятиям и терминами, возьмем это определение следующим образом: здоровый образ жизни – это образ жизни для всех направленный на профилактику болезней, сохранение здоровья и укрепление человеческого организма в целом.

Важно отметить, что здоровье является бесценным достоянием не только для каждого человека, но и для всего общества в целом. Это главное условие и залог полноценной и счастливой жизни [1]. Здоровье дано нам природой и мы должны его поддерживать, но на протяжении всей жизни бывают периоды, когда на человека воздействует большое количество факторов, которые могут негативно сказаться на его здоровье.

Как известно, проблема подготовки будущих учителей технологии к формированию знаний и представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) у школьников занимает важное место в системе подготовки специалистов высшего учебного заведения [2]. Проведенный анализ материалов по проблеме практической подготовки выпускников педагогических вузов к формированию здорового образа жизни школьников показывает, что без специальной программы подготовки большинство студентов не готовы решать эту задачу в условиях традиционного образования.

Подготовка будущего учителя технологии к формированию у учащихся здорового образа жизни ориентирует студентов профиля «Технология» на то, что здоровье является общечеловеческой ценностью, активизирует их научный поиск и готовность к самообразованию, а также способствует проявлению самостоятельности. За время обучения в вузе у значительной части студентов формируется оптимальный уровень профессиональной готовности для формирования здорового образа жизни студентов.

Необходимо заметить, что подготовку будущих специалистов по профилю «Технология» следует рассматривать в комплексе

воспитательных воздействий, которые направлены на формирование положительного отношения к педагогической профессии и обеспечение теоретической подготовки, знаний системы методических подходов, необходимых для приобретения основы педагогического мастерства по формированию здорового образа жизни у студентов.

Согласно учебному плану, обучение студентов по профилю «Технология» включает изучение таких предметов, как педагогика, психология, анатомия и физиология человека, курсы гигиены, теория и методика технического образования школьников. Так же в учебном плане технологического образования выделена отдельная дисциплина «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», на которой студенты совершенствуют свои умения в составлении распорядка дня, углубляются в изучение общей гигиены, изучают и совершенствуют знания о существовании человека в окружающей среде без вреда для неё.

Так же при подготовке студентов профиля «Технология» существует ряд дисциплин с конкретной направленностью, например, на дисциплинах «Технология домоведения», «Технология обработки текстильных материалов» и «Технология обработки пищевых продуктов» в которых студенты изучают историю народов, их особенности, быт и культуру, изучают технологию приготовления разнообразных блюд, в соответствии с нормами питания, калорийностью и обогащённостью белками жирами и углеводами, что непременно важно при формировании здорового образа жизни у школьников [4]. Каждый из нас живёт в своём доме, который выполнен в определённом стиле, а, как известно, цвет, материал и даже месторасположение того или иного предмета оказывают особое влияние на жизнь и деятельность человека, этими вопросами в технологическом образовании занимается дисциплина «Техническая эстетика».

Важно знать, что при изучении формирования основ здорового образа жизни у школьников студенты определяют значение здорового образа жизни в воспитании школьников, выделяют основные компоненты и анализируют условия формирования здорового образа жизни. Теоретические знания, полученные в ходе обучения, будущие учителя технологии отрабатывают в процессе учебной (ознакомительной), летней (вожатской) и производственных (педагогических) практиках. Работа учителя технологии со студентами «представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий комплексного решения вопросов здоровья и образования» [3].

Следует отметить, что учитель технологии должен владеть всеми видами компетенций, которые включены в учебную программу учащихся; показывать, объяснять, правильно использовать терминологию, осваивать различные методы обучения (рассказ, словесные инструкции и т. д.). Специалист должен уметь применять педагогические навыки, умение разработать индивидуальную программу психофизического развития

учащегося, продумать варианты нагрузки. На занятиях учитель технологии заботится о технике безопасности, наглядно демонстрирует и теоретически обосновывает различные методы и приемы работы.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что процесс подготовки будущих учителей технологии формирует у студентов профиля «Технология» качества личности, необходимые для педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни школьников [5].

Так же важной предпосылкой формирования профессиональной компетентности будущего учителя технологии является использование определенного уровня знаний на занятиях, умение совершенствовать учебный процесс, стремление к повышению профессионального роста и умение правильно определять особенности профессиональной деятельности и повышения квалификации.

Необходимо отметить, что учитель технологии должен уметь организовать предметно-развивающую среду, помогающую использовать разные виды деятельности в формировании основ здорового образа жизни; уметь применять разные формы работы с родителями учащихся. Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического развития школьника, формирует знания о здоровом образе жизни.

Будущие учителя технологий должны осознавать, что важную роль играют и внеучебные мероприятия, формирующие культуру здорового образа жизни у школьников. Осознание будущими учителями важности этой проблемы и указание на проведение работы по ее реализации ускорит ее решение и воспитает здоровое поколение, которое приобретет самое главное - крепкое здоровье и высокую работоспособность, что позволит им учиться хорошо и быть успешным в выбранной ими области [6].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что в современных условиях общество осознает исключительную важность проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Ученые различных направлений призывают преподавателей и выпускников вузов брать на себя ответственность за будущее обучающихся, чтобы они были способны к позитивному в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения.

В заключении необходимо сделать вывод, что готовность будущих учителей технологии к формированию здорового образа жизни обучающихся необходимо рассматривать комплексно, формируя у студентов качества личности, необходимые для педагогической деятельности. Формирование здорового образа жизни школьников направлено на укрепление здоровья и должно осуществляться в соответствии с возрастными особенностями и способствовать формированию двигательных навыков и физических качеств, необходимых

для гармоничного развития учеников.

Список литературы

1. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006. 112 с.
2. Карпов А.В. Профессионализм современного педагога : методика оценки уровня квалификации педагогических работников / А. В. Карпов [и др.]. М.: Логос, 2011. 168 с.
3. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. М. : Флинта, 2011. 353 с.
4. Саяпин В.Н., Саяпин Н.В. Технологическое образование как объективная необходимость развития общества // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2015. № 11-2. С. 169-174.
5. Саяпин В.Н., Саяпин Н.В. Технологическое образование как объективная необходимость развития общества // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2015. № 11-2. С.169-174.
6. Саяпина Н.Н. Личная физическая культура обучающихся как основа их здорового образа жизни // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 222-226.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ ЗОЖ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ ФИТНЕС-ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

Михайлова С.В.

к.б.н., доцент кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, г.Арзамас

Матвеева А.В., Новаева Е.И.

студентки 2 курса психолого-педагогического факультета, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, г.Арзамас

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, показывающие, что основополагающими слагаемыми фитнес-здоровья (по мнению студенток) являются: регулярные физические тренировки, рациональное питание, полноценный сон. Большинство студенток имеют низкий и средний уровни фитнес-здоровья вследствие того, что недостаточно уделяют внимание таким специфичным факторам как контроль здоровья и компонентного состава тела, питание для коррекции фигуры, умение самостоятельно организовывать тренировки. Исследуя факторы ЗОЖ студенток выяснили, что для сохранения и укрепления здоровья больше половины девушек стараются чаще бывать на свежем воздухе, принимать витамины, пить чай из целебных трав, заниматься спортом.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, фитнес-здоровье

CHARACTERISTICS OF HEALTH FACTORS DETERMINING STUDENTS' FITNESS HEALTH LEVEL

Mihajlova S.V., Matveeva A.V., Novaeva E.I.

Arzamas branch national Research Nizhny
Novgorod State University, Arzamas

Abstract: the results of the study show that the fundamental components of fitness health (in the opinion of female students) are: regular physical training, rational nutrition, good sleep. Most female students have low and medium levels of fitness health due to the fact that they do not pay enough attention to such specific factors as control of health and body composition, nutrition for body shaping, and the ability to independently organize training. Examining the factors of healthy lifestyle of female students, it was found that in order to maintain and promote health, more than half of the girls try to be outdoors more often, take vitamins, drink tea from medicinal herbs, and play sports.

Keywords: students, healthy lifestyle, fitness health

Pate R.R. (1983) полагает, что в фитнесе нужно выделять два направления: спортивный (двигательный) фитнес, который не связан непосредственно со здоровьем, а направлен в первую очередь на достижение спортивных результатов; и оздоровительный фитнес, который направлен конкретно на сохранение и укрепление здоровья (например, на формирование осанки, на снижение риска развития хронических неинфекционных заболеваний и т.п.). Оздоровительный фитнес нужен всем, а спортивный фитнес – для людей, занимающихся спортом, но оба важны для обеспечения качества жизни современного человека [7].

Фитнес-здоровье определяется показателями функционального состояния организма и его физическими качествами, к которым относятся кардиореспираторная выносливость, гибкость, координация, ловкость, мышечная сила и силовая выносливость, а также показателями компонентного состава тела [2, 3, 6].

Используя метод Г.Л.Апанасенко для определения физического здоровья в качестве прототипа [1], в ходе совместной научно-исследовательской работы АФ ННГУ и Центра здоровья был разработан и запатентован способ оценки уровня фитнес-здоровья, преимущество которого заключается в использовании комплекса антропометрических и биоимпедансных показателей, а также тестирования упражнений из комплекса ГТО [5].

Целью проведенного исследования является оценка фитнес-здоровья студенток и факторов, формирующих его уровень.

Материалы и методы. Для решения поставленной цели было проведено исследование среди 157 студенток АФ ННГУ, включающее измерения в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» (анкетирование, тестирование физической подготовленности) и измерения

в Центре здоровья во время прохождения профилактических медицинских осмотров (антропометрия, биоимпедансметрия и др.).

Оценка уровня физического здоровья была рассчитана по методу Г.Л.Апанасенко [1]. Оценка уровня фитнес-здоровья осуществлялась по 5 показателям: индекс компонентного состава тела (ИКСТ), силовой индекс (СИ), индекс Скибинской (ИС), коэффициент выносливости (КВ), физическая подготовленность (ФП) [4,5]. Тестирование ФП проводилось по четырем двигательным тестам, входящих в ВФСК ГТО 6 ступени для мужчин и женщин 18-29 лет в ходе учебных занятий по физической культуре в вузе, ИКСТ, ИС, СИ и КВ рассчитывались по результатам обследований в Центре здоровья.

Результаты исследования. По результатам измерений в Центре здоровья и оценкам тестов упражнений из комплекса ГТО рассчитали уровень фитнес-здоровья студенток. В табл.1 представлены полученные оценки в соотношении их физического здоровья и фитнес-здоровья.

Таблица 1

Показатели физического здоровья и фитнес-здоровья студенток, %

Показатели физического здоровья		Показатели фитнес-здоровья	
Низкий уровень	5,3	Низкий уровень	26,1
Ниже среднего	6,6		
Средний уровень	49,2	Средний уровень	47,1
Выше среднего	28,5	Хороший уровень	21,2
Высокий уровень	10,4	Высокий уровень	5,6

Средний уровень физического здоровья и фитнес-здоровья имеют около половины девушек (49,2% и 47,1% соответственно способу оценки). Положительных оценок больше по показателям физического здоровья (выше среднего и высокий уровни - 38,9%) в отличие от фитнес-здоровья (хороший и высокий уровни - 26,8%). Почти четверть студенток (26,1%) имеют низкий уровень фитнес-здоровья, отрицательных оценок физического здоровья (низкие и ниже среднего) – в 1,5 раза меньше (11,9%).

Также в ходе исследования мы проводили анкетирование, по вопросам которого определили факторы ЗОЖ, составляющие фитнес-здоровье и влияющие на его уровень.

В исследовании участвовали студенты, занимающиеся в основной физкультурной группе и в специальной медицинской группе «Б» (СМГ-Б), т.е. освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья (15 человек). Определение среди них уровня фитнес-здоровья (тесты ГТО сдавались по сокращенному варианту) выявило только 13,3% со средним уровнем, а остальные 86,7% - с низким уровнем фитнес-здоровья.

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос о слагаемых фитнес-здоровья, %

Вопрос: Назовите слагаемые фитнес-здоровья	ответы
регулярные физические тренировки	95,5%
активный отдых	42,7%
закаливание	46,5%
стремление к получению новых знаний	34,3%
саморазвитие и самосовершенствование	17,2%
хорошая и отличная учебная успеваемость	56,7%
достаточная материальная обеспеченность	66,6%
соблюдение правил личной гигиены	86,0%
контроль здоровья и компонентного состава тела	33,1%
умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями	25,5%
следование правилам фитнес-моды и фитнес-ухоженности	34,3%
культурное поведение и уважение к окружающим	31,8%
общительность и эмоциональная устойчивость	27,7%
рациональное питание	95,5%
правильное питание, направленное на коррекцию фигуры	27,7%
забота об окружающей среде	17,5%
отказ от вредных привычек	85,4%
полноценный сон	89,2%

Таблица 3

Ответы на вопрос «Что вы делаете для своего здоровья», %

Меры для поддержания здоровья	Ответы
Питаюсь регулярно и полноценно	31,8%
Соблюдаю диету	28,3%
Предпочитаю вегетарианскую пищу	3,8%
Включаю в питание биодобавки	46,2%
Периодически принимаю витамины	70,7%
Пью чай из целебных трав	56,4%
Соблюдаю режим	33,1%
Делаю закаливающие процедуры	25,5%
Делаю утреннюю зарядку	4,5%
Занимаюсь спортом	52,9%
Занимаюсь аэробикой, фитнесом	40,8%
Занимаюсь восточными видами боевого искусства	6,4%
Занимаюсь йогой, оздоровительными практиками	6,4%
Стараюсь больше бывать на свежем воздухе	88,5%
Делаю прививки (например, против гриппа)	52,9%
Делаю физиопроцедуры, массаж	8,0%
Регулярно посещаю врачей в профилактических целях	49,4%
Ничего не делаю, не думаю об этом	11,5%

Среди студенток было проведено анкетирование с целью выявления факторов ЗОЖ. Результаты анкетирования представлены в таблице 3.

Таким образом, представленные результаты исследования показывают, что основополагающими слагаемыми фитнес-здоровья (по мнению студенток) являются: регулярные физические тренировки (95,5%), рациональное питание (95,5%), полноценный сон (89,2%), соблюдение правил личной гигиены (86,0%), отказ от вредных привычек (85,4%). Исследуя факторы ЗОЖ студенток выяснили, что для сохранения и укрепления здоровья большинство девушек выполняют следующие процедуры: стараются больше бывать на свежем воздухе (88,5%), периодически принимают витамины (70,7%), пьют чай из целебных трав (56,4%), занимаются спортом (52,9%). Большинство обследованных девушек имеют низкий и средний уровень фитнес-здоровья вследствие того, что недостаточно уделяют внимание таким специфичным для фитнес-здоровья факторам как: контроль здоровья и компонентного состава тела (33,1%), правильное питание, направленное на коррекцию фигуры (27,7%) умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями (25,5%).

Мониторинг фитнес-здоровья, как показателя качества жизни современного человека, где спортивный стиль стал одним из ведущих компонентов образа жизни, позволяет отслеживать изменения, происходящие в организме в ходе тренировок и корректировать характер, направленность и объем физических нагрузок.

Список литературы:

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. 1985. № 6. С.55-58.
2. Влияние компонентного состава тела на показатели физической работоспособности / Смирнова Г.А. [и др.] // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2019. Т. 38. № S3. С.243-244.
3. Михайлова С.В. Физиологическое обоснование применения показателей для оценки фитнес-здоровья студенческой молодежи // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2020. Т. 24. № 2. С. 183-190. DOI:10.22363/2313-0245-2020-25-2-183-190.
4. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.
5. Патент РФ на изобретение № 2754651 / 06.09.2021 Бюл. № 25. Михайлова С.В., Красникова Л.И., Хрычева Т.В., Дерюгина А.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Жиженина Л.М. Способ оценки уровня фитнес-здоровья. Ссылка активна на 10.03.2022.
6. Сетко Н.П., Булычева Е.В., Бейлина Е.Б. Гигиеническая оценка функциональных резервов и адаптационных возможностей студентов. Гигиена и санитария. 2017; 96(2): 166-170. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2017-96-2-166-170>.
7. Pate R.R. A new definition of youth fitness // Physician Sports Med. 1983. № 11: 77-83.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ФУНДАМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ЭВОЛЮЦИИ НАШЕГО СОЦИУМА

Никонов Е.В.

к.пед.н., преподаватель кафедры физического воспитания института
гуманитарных и прикладных наук (ИГПН),
Московский государственный лингвистический университет, г. Москва

Аннотация: цель данной статьи рассказать о состоянии физической культуры, спорта, здорового образа жизни студенческой молодежи на данном этапе нашей жизни. И конечно, что на данном этапе нашей жизни является приоритетным, т.е. что было, будет и есть фундаментом для сохранения и преумножения здоровья, на примере студенческой молодежи. Статья основана на опросах студентов различных направлений факультетов и курсов, а также взрослой молодежи и работающего населения нашей страны. В результате работы над данной статьей определились приоритеты ценности, а также способы и методы достижения сохранения и преумножения здоровья нашей нации.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, студенческий спорт, студенческая молодежь, фундамент сохранения здоровья, движение, направление, учреждения высшего образования, фитнес.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS, A HEALTHY LIFESTYLE ARE THE FOUNDATION FOR PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS AT THE PRESENT STAGE OF THE EVOLUTION OF OUR SOCIETY

Nikonov E.V.

Moscow State Linguistic University, Moscow

Abstract: the purpose of this article is to tell about the state of physical culture, sports, healthy lifestyle of students at this stage of our life. And of course, what is a priority at this stage of our life, i.e. what was, will be and is the foundation for preserving and increasing health, using the example of students. The article is based on surveys of students of various faculties and courses, as well as adult youth and the working population of our country. As a result of the work on this article, the priorities of values were determined, as well as ways and methods to achieve the preservation and enhancement of the health of our nation.

Keywords: health, sport, physical culture, healthy lifestyle, student sports, student youth, the foundation of health preservation, movement, direction, institutions of higher education, fitness.

Минимальный уровень физической подготовки людей, плохое самочувствие и здоровье превалируют сейчас в обществе. Но люди заинтересованы в улучшении самочувствия, сохранении, поддержке и

преумножении своего здоровья, самочувствия пытаются разработать и выделить цельную систему положений для оздоровления и обеспечения доступности физкультурно-спортивных мероприятий. Эта система подразумевает контроль о собственном самочувствии, о собственном здоровье и об отказе от вредных привычек навсегда. Здоровая нация, здоровое государство, здоровые люди – это часть доли глобальной культуры человечества. Эта доля прямо пропорционально оказывает воздействие на поведение человека, его отношение к работе и учебе, его отношения в социуме и на его жизнь, а также, конечно есть связь с духовными ценностями мировоззрения индивида. Вернемся в реальность, на данный момент физической культурой и спортом, например, у нас занимаются от 30 до 35% населения - это очень плачевный показатель, по сравнению с другими нациями, странами, государствами, где процент доходит до 65. Подведем итог физическая культура и спорт решает многие задачи: улучшение самочувствия, сохранение, поддержка и преумножение своего здоровья, самочувствия, повышение боевого духа нации. Физическая культура и спорт - это не только доля совместной культуры, которая нужна для улучшения самочувствия, сохранения, поддержки и преумножения своего здоровья, но и инструмент с помощью, которого люди освобождаются, выздоравливают и очищаются от природных и приобретенных недугов. И практикам, и теоретикам в любом возрасте нужна физическая культура и спорт, дающая энергию, позитив, хорошее самочувствие и здоровье. Стоит подметить, что профессиональные занятия именно спортом у нас считаются профессиональной работой, они привлекают достаточно узкий круг людей. Мы же постараемся не забыть, что обыкновенная каждодневная деятельность человека: работа на садовом участке, ходьба, купание, прогулки, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, семейные мероприятия, танцы и многие другие являются активной физической деятельностью полезной для человечества. Систематические занятия физической культурой и спортом делают человека выносливым, тренируя сердечно-сосудистую систему, позволяя выдерживать гигантские физические нагрузки, а также развивая костно-мышечную структуру организма человека [1].

Любые физические упражнения дают позитивный, положительный эффект при соблюдении некоторых условий. Всегда нужно контролировать своё самочувствие, чтобы не было обратного негативного эффекта от занятий физической культурой и спортом, особенно с сердечно-сосудистой системой человека. Очень важный момент во время занятий делать периоды или паузы восстановления всего организма, чтобы физическая нагрузка адекватно усваивалась организмом человека. Нельзя проводить занятия сразу после перенесенного заболевания, обязательно нужно восстановиться, т.к. только в этом случае физическая культура и спорт добавит пользу человеку. Следствием занятий физической культурой и

спортом является адекватный ответ организма человека на проделанную физическую активность. Какой же это ответ? Активация всех систем и органов человека, увеличивается подвижность нервно-мышечных процессов, повышается работа костно-связочного аппарата человека [3].

Физическая подготовленность любого организма человека повышается лишь в том случае, если занятия и нагрузка на них переносятся хорошо организмом занимающегося и весь процесс положительно влияет на жизнь людей, становясь неотъемлемой частью потребностей человека. При регулярных, систематических и методически правильных занятиях у человека хорошее настроение, сон, аппетит, мастерство и тренированность повышается из года в год, повышаются внутренние резервы человека, иммунный ответ организма на раздражающие факторы различного происхождения.

Для того чтобы приступить к решению множества различных социальных проблем современной России, нужно прочно закрепить мнение, о том, что здоровый образ жизни нашего социума в целом и индивидуально для каждого из нас, есть основное условие строительства и существования здорового образа жизни всей нации.

Плачевное состояние студенческого спорта, физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ) наших студентов, предаёт импульс к активным действиям в направлении популяризации и повседневного использования, как фундамента сохранения здоровья студенческой молодежи на современном этапе эволюции нашего социума, физической культуры, спорта и здорового образа жизни!

Многие учреждения высшего образования, где проводится работа в области физической культуры и спорта, а также ЗОЖ, содействуют и помогают студенческой молодежи на данном этапе развития нашей жизни.

Первым шагом совершенствования культуры в области физического воспитания студенческой молодежи считается показатель создания наибольшего интереса к ЗОЖ наших ребят. Как же сейчас, а главное кто, и чем конкретно помогает на федеральном и региональном уровнях в проблеме улучшения состояния здоровья русской нации, и в том числе студенческой молодежи - нашего будущего?!

На современном этапе эволюции нашего социума считаю и предлагаю, что в рамках одобренной и принятой «Стратегией развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года», подписанной и утвержденной председателем правительства Российской Федерации (РФ) Михаилом Владимировичем Мишустиним, часть учащихся, которые на регулярной основе занимаются спортом и своим физическим развитием, их надо увеличивать до 100 процентов! Также предлагаю рассмотреть повышение количества населения, практикующихся в спортивных учреждениях специального назначения, а также в единой популяции молодой группы детей и подростков от 6 до 15

лет; части граждан с недостаточными способностями самочувствия и нетрудоспособных и постоянно практикующих занятия спортом и физической подготовки, умножить величину штатных работников физической культуры и спорта; повысить уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из едино разовой проходной способности!

Как пример, по образу и подобию, что семья – «ячейка» нашего социума, а спортивные клуб, центр, консорциум, секция, компания и т.п. – звено развития многочисленного спортивного направления. Эти направления помогут внедрить многие виды спорта, популяризовать физическую культуру среди населения, привлечь спонсоров и внебюджетные средства для решения проблем нехватки денег в учреждениях высшего образования, квалифицированных и компетентных специалистов, а самое главное построить или создать современные, комфортные, материально-технические базы! Почему я затрагиваю, до боли знакомые, наиболее замалчиваемые в настоящее время проблемы? Потому что наши учреждения высшего образования не имеют хорошего оснащения спортивной инфраструктурой, не говоря об оснащенности бассейнами и аренде спортивных сооружений!

На протяжении всей истории нашей нации физическая культура и спорт лишь только помогали подготовке человека, студента к жизни, закаливанию организма и укреплению здоровья, содействовали гармоничному физическому развитию личности, воспитанию моральных и физических качеств, а также компетенций, значимых для трудовой и профессиональной деятельности!

Предлагаю дать дорогу студенческому движению и последовать примеру нашего президента РФ Путина Владимира Владимировича, который восстановил студенческий спорт, 26 июня 2013 года в Москве образовав Ассоциацию студенческих спортивных клубов России (АССК России).

Генеральная идея предложенных выше «ячеек» или других выше предложенных форм спортивных объединений привлечение и популяризация не только среди студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава (ППС) к систематическим занятиям физической культурой и спортом, но и всех наших граждан РФ, для укрепления здоровья, а также профилактики вредных привычек и популяризации трендовых направлений в физической культуре. Позволю напомнить всем о вступлении в силу закона об образовании с 1 сентября 2013 года и об обязанностях в рамках этого закона оказывать содействие развитию физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования.

Студенческое движение имеет своё название, бренд, руководителя и штат активистов. Каковы же задачи этого движения?

1. Увлечение слушателей занятий;
2. Рождение устойчивого интереса к ЗОЖ;
3. Подготовка оздоровительного и спортивного процесса практических и теоретических встреч;
4. Выступление в состязаниях разной степени между учебными организациями;
5. Создание качественного учебно-тренировочного процесса;
6. Волонтерство и самоуправления на факультете;
7. Помощь студентам с отклонениями и недостатками здоровья;
8. Награждение и поощрение стипендией студентов за победы;
9. Благодарность спортивному активу факультетов;
10. Совместная деятельность с кафедрой физического воспитания.

Каковы же основные направления векторов студенческих движений, созданных на современном этапе эволюции нашего социума, закрепленных Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 сентября 2013 года № 1065?

- Пропаганда здоровьесберегающих компонентов;
- Упрочнение здоровья;
- Реализация внутри вузовских разнообразных состязаний;
- Сотрудничество с спортивными лигами студенческого движения;
- Восстановление студентов с отклонениями развития;
- Чествование ребят, занявших не только призовые места;
- Предоставление информации о разных мероприятиях.

От студентов узнал, что наиболее привлекательными и топовыми видами спорта, считаются большой теннис, баскетбол, волейбол и футбол. В наших учреждениях высшего образования секционная работа базируется на комплектование сборных команд по видам спорта для участия в спортивных соревнованиях различного ранга. А также плохо ведется работа в оздоровительно–рекреационном направлении и конечно у студентов существует скудный выбор секций! Поэтому, разговаривая со студентами различных факультетов, направлений и курсов пришел к выводу, что им для саморазвития физической формы, оздоровления своего организма и ведения ЗОЖ необходимы эволюционные современные фитнес-технологии и фитнес-программы. Они бы помогали снять психологическое напряжение в учебно-воспитательном процессе, улучшили личностные качества, морфофункциональные показатели, повысили уровень здоровья студентов и их компетенций. О каких же конкретных упражнениях идет речь в фитнес-программах? А все очень просто это разнообразная палитра физических упражнений с предметами, с отягощениями, на тренажерах и т. д. Поэтому предлагаю активно использовать в учебной программе фитнес. Фитнес значительно разнообразит теоретическую и практическую базу дисциплины «Физическая культура». Фитнес – это качество жизни, охватывающее

разнообразные формы двигательной активности, сбалансированное питание, режим дня и отдыха, диагностику физического состояния. Положительное то, что фитнес мотивирует население, особенно студенческую молодежь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и следовании ЗОЖ. Кстати подбор музыкального сопровождения играет важную роль на занятиях фитнесом. А также силовые тренировки, в общем фитнесе включают основы валеологии – науки о здоровом образе жизни [2].

Поэтому фитнес-культура, как путеводная звезда, формирует моду на ЗОЖ и стиль жизни студенческой молодежи на современном этапе эволюции нашего социума без алкоголя, без сигарет и наркотиков и др. негативных последствий интернета и ночного образа жизни!

На мой взгляд, основное условие жизнедеятельности человека, не важно студент это или взрослый – здоровье! Отсюда следует, что физическая культура, спорт, ЗОЖ являются фундаментом сохранения здоровья студенческой молодежи на современном этапе эволюции нашего социума!

Сегодня жизнь – это самое ценное, что есть у человечества. Физическая культура и спорт выступает в новом качестве, она является возможностью улучшения качества жизни, укрепления здоровья и сбережением физической активности всех нас.

Считаю, нужна прицельная, целевая популяризация физической культуры и спорта, так как она является частью общей культуры нашего социума и индивида в частности, они будут драйвером сохранения и укрепления, как физического, так и психологического совершенствования человека. Запустить реализацию популяризации или так скажем «моду на систематические занятия» физической культурой и спортом нужно в учебных заведениях. Стратегически подготовить информационную пропаганду физической культуры, спорта, ЗОЖ, используя общедоступные и различные способы и методы оповещения всех жителей нашей страны.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека. Белгород: Вестник современных исследований, 2018. С.120-122.
2. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А. Фитнес как средство формирования у студентов моделей гендерного поведения и здорового образа жизни // Управленческое консультирование: Научно-практический журнал: Северо-Западный институт управления. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. 2013. № 6 (54). С. 128–134.
3. Хлебников В.А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139. URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo> (дата обращения 07.11.2021)

ВЕСТИБУЛО-ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Павленкович С.С.

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Бриленок Н.Б.

кандидат философских наук, доцент, директор, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье представлены результаты исследований реактивности сердечно-сосудистой системы студентов физкультурного вуза в условиях вестибулярной стимуляции. Выявлены 3 группы студентов с хорошей, удовлетворительной и неудовлетворительной вестибулярной устойчивостью. Показано, что повышенная возбудимость вестибулярного аппарата вызывает более существенные вегетативные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: студенты, спортивная специализация, вестибуло-вегетативная реактивность, сердечно-сосудистая система.

VESTIBULO-VEGETATIVE REACTIVITY STUDENTS OF A PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

Pavlenkovich S.S., Brilenok N.B.,
Saratov State University, Saratov

Abstract. the article presents the results of studies of the reactivity of the cardiovascular system of students of a physical education university in the conditions of vestibular stimulation. 3 groups of students with good, satisfactory and unsatisfactory vestibular stability were identified. It is shown that increased excitability of the vestibular apparatus causes more significant vegetative reactions from the cardiovascular system.

Keywords: college students, physical education, physical fitness, adaptive potential, distance learning.

В настоящее время развитие физической культуры и спорта предъявляют все большие требования к состоянию здоровья и физической подготовке человека. В оценке адаптации организма к действию различных гравитационных факторов среды особый интерес представляет изучение функций вестибулярной сенсорной системы (ВСС) и реакций организма при ее возбуждении. В повседневной жизнедеятельности человек постоянно сталкивается с действием раздражителей на ВСС. Возбуждение вестибулярного анализатора влияет на двигательную сферу, внутренние органы и системы организма. Постоянное влияние со стороны ВСС на

вегетативные и соматические функции составляет физиологическую основу развития неспецифической адаптации организма. Среди вегетативных реакций, возникающих при вестибулярной стимуляции, ведущее место принадлежит реакциям со стороны сердечно-сосудистой системы (ССС), поскольку изменения её параметров в первую очередь определяют адаптацию организма к изменяющимся условиям среды [3, 4].

Спортивная деятельность также предъявляет повышенные требования к функции вестибулярного анализатора и его взаимодействию с другими системами. Повышенная возбудимость вестибулярного аппарата может значительно снижать работоспособность спортсменов и препятствовать их деятельности [4, 5].

Целью работы явилось изучение адаптивных реакций организма юношей и девушек 18-20 лет с различной спортивной специализацией при возбуждении вестибулярной сенсорной системы. В обследовании приняли участие 50 студентов Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского: 30 юношей и 20 девушек.

Комплексная оценка вестибулярной устойчивости осуществлялась с помощью координационных проб (пальценосовой пробы, пробы Ромберга (пяточно-коленный вариант), Яроцкого и отолитовой пробы), а также пробы с вращением (2-минутная проба непрерывной кумуляции ускорений Кориолиса – НКУК). О степени тренированности и вестибулярной устойчивости обследуемых судили по изменению показателей сердечно-сосудистой системы (ССС): частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления, а также выраженности вегетативных расстройств. [1, 2]. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

При проведении пальценосовой пробы у юношей и девушек нарушений мышечно-суставной чувствительности не было выявлено. По результатам пробы Ромберга зафиксирована существенная разница в способности к сохранению статического равновесия у юношей и девушек. У всех без исключения девушек выявлена хорошая вестибулярная устойчивость на основании времени сохранения равновесия $16,7 \pm 0,2$ с. Тогда как у юношей выявлены лица с хорошей (60%), удовлетворительной (15%) и неудовлетворительной (25%) вестибулярной устойчивостью. При этом время сохранения равновесия в пробе Ромберга составило в среднем $16,9 \pm 0,1$ с, $14,2 \pm 0,1$ с и $7,5 \pm 0,1$ с соответственно. При этом у юношей с удовлетворительной и неудовлетворительной вестибулярной устойчивостью зарегистрирован тремор рук.

Сопоставление результатов пробы Яроцкого также выявило существенную разницу в показателях юношей и девушек. Среди юношей выявлено 35% лиц с неудовлетворительной реакцией на пробу, так как время сохранения равновесия составило в среднем $24,8 \pm 0,3$ с. Однако,

большинство юношей (65%) смогли удерживать равновесие при вращении головой в течение $47,3 \pm 0,1$ с (удовлетворительная оценка пробы).

Время сохранения равновесия в пробе Яроцкого ($42,1 \pm 0,4$ с) позволяет заключить об удовлетворительном уровне вестибулярной устойчивости.

По чувствительности к отолитовой реакции среди юношей и девушек выявлено 3 группы. В 1 группу вошли 60% юношей и 62% девушек, у которых после проведения пробы не наблюдалось видимых соматических и вегетативных реакций. 25% юношей и 13% девушек, отнесенных ко 2 группе, при незначительном отклонении туловища от оси вращения испытывали легкое головокружение и поташнивание. К 3 группе были отнесены 15% юношей и 25% девушек, реагирующие на пробу ярко выраженными вегетативными расстройствами (покраснение кожи лица, учащение пульса и дыхания). Однако резких отклонений туловища от оси вращения не отмечалось.

В результате анализа проведенной функциональной пробы НКУК были выявлены две группы юношей и девушек: со средней и низкой устойчивостью ВСС. Группу со средней устойчивостью ВСС (1 группа) составили 15 юношей и 10 девушек, полностью перенесшие 2-минутную пробу без видимых нарушений в вегетативной и двигательной сферах. Представители 1 группы занимаются плаванием, гимнастикой, лыжным спортом и легкой атлетикой. В группу с низкой устойчивостью ВСС (2 группа) были отнесены юноши и девушки, у которых продолжительность пробы была сокращена по их просьбе или по объективным показателям (ярко выраженным вегетативным сдвигам). Обследуемые данной группы занимаются игровыми видами спорта.

Характеризуя функциональное состояние ССС юношей и девушек обеих групп, отметим, что ЧСС и показатели артериального давления (САД, ДАД) соответствуют установленным возрастным нормам. Тем не менее, указанные показатели ССС у юношей 2 группы были выше, чем у юношей 1 группы, тогда как у девушек с низкой и средней вестибулярной устойчивостью достоверных различий в параметрах ССС не установлено.

Физическая нагрузка в организме человека вызывает активную реакцию его функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Проведение пробы НКУК позволило установить определенную зависимость между уровнем вестибулярной устойчивости юношей и девушек и особенностями их вестибуловегетативной реактивности. В ходе исследований у юношей и девушек со средней вестибулярной устойчивостью после проведения пробы выявлена единая тенденция в изменении показателей, связанная с их увеличением. У юношей и у девушек с низкой устойчивостью ВСС обнаружена

противоположная закономерность, связанная со снижением показателей. Результаты исследований установлено, что вестибуловегетативные реакции у девушек обеих групп выражены сильнее, чем у юношей. Так, у юношей 1 группы ЧСС достоверно увеличивается на 11,3%, тогда как у девушек – на 17,4%. Аналогично изменяются показатели АД. У юношей 1 группы САД и ДАД увеличиваются на 8% и 4,2% соответственно. А у девушек 1 группы САД повышается после пробы на 15,4% ($p<0,05$), а ДАД – на 7,2%. Исследования показали, что у девушек 2 группы ускорение Кориолиса вызывает существенные сдвиги в таких показателях, как ЧСС и ДАД. Так, у них ЧСС уменьшается на 11,3% от базисных показателей, тогда как у юношей этот показатель снижается лишь на 7,6%. ДАД у девушек понижается на 8,2%, у юношей всего лишь на 2,6% ($p<0,05$).

Таким образом, фоновые исследования показателей ССС в покое выявили у обследуемых юношей и девушек 1 группы более экономный режим сердечной деятельности, тогда как у обследуемых 2 группы имеется некоторое напряжение. Ускорение Кориолиса вызывает в организме юношей и девушек разнонаправленные сдвиги. Так, у юношей и девушек со средней устойчивостью ВСС при её возбуждении отмечается более благоприятная реакция со стороны ССС. Это можно объяснить тем, что юноши и девушки 1 группы занимаются такими видами спорта, как гимнастика, лыжный спорт, плавание и легкая атлетика. В результате занятий этими видами спорта повышается устойчивость вестибулярного аппарата. Вероятно, поэтому сдвиги в вегетативной сфере у обследуемых данной группы выражены менее значительно. Обследуемые юноши и девушки 2 группы занимаются преимущественно спортивными играми. При спортивных играх происходит непрерывное раздражение вестибулярного аппарата. Нами установлено, что юноши и девушки 2 группы имеют низкую вестибулярную устойчивость, а это может указывать на снижение их работоспособности. Известен также факт, что занятия лишь спортивными играми мало влияют на состояние вестибулярного аппарата. В связи с этим в тренировке необходимо применять специальные упражнения, повышающие устойчивость ВСС.

Таким образом, исследования показали, что реактивность ВСС юношей и девушек 18-20 лет, занимающихся спортом, зависит от базисного состояния механизмов, регулирующих деятельность ССС и от степени тренированности вестибулярного аппарата.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Retorika, 2001. 560 с.
2. Желтова О.П. Некоторые вопросы физиологии вестибулярной сенсорной системы. Саратов: Изд-во Саратовского педагогического института, 1993. 44 с.

3. Назаренко А.С. Влияние вестибулярного раздражения на сердечно-сосудистую систему и двигательные функции в разных видах спорта: автореф. дис.... канд. биол. наук: 03.03.01 / А.С. Назаренко. Набережные Челны, 2010. 145 с.

4. Сышко Д.В., Савина К.Д. Особенности регуляции сердечного ритма у спортсменов с различной продолжительностью вестибулярных образов // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия «Биология, химия». 2010. Т. 23 (62), № 3. С. 154-158.

5. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Зависимость вестибуло- вегетативной устойчивости студентов-спортсменов от уровня тревожности // Фундаментальные исследования. 2012. № 2-2. С. 372-376.

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Павлюкова Н.А.

старший преподаватель кафедры спортивных игр
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье. Целью описанного исследования стало выявление мотивации учащихся колледжей к занятиям физической культурой и спортом, а также определение уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивы занятий физкультурой и спортом.

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Pavlyukova N.A.

Saratov state university, Saratov

Abstract: The article examines the impact of physical education and sports on health. The purpose of the described study was to identify the motivation of college students to engage in physical culture and sports, as well as to determine their level of physical fitness.

Keywords: physical culture, health, motives for physical education and sports.

Здоровье – самая большая ценность, данная человеку от природы. Его можно сохранить на долгие годы, или растерять, превратив себя в слабого или даже немощного. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя такого образа жизни, который способствовал бы сохранению здоровья и его укреплению, а, следовательно, и оздоровлению общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это есть компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия. Факторы риска – это те факторы, которые способствуют возникновению заболеваний.

Одним из главных способов сохранения здоровья являются занятия физической культурой, которая для этого имеет в своем арсенале накопившиеся за многие десятилетия разнообразные средства и методы. Выполнение физических упражнений содействует направленному развитию физических качеств, совершенствованию жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Занятия физкультурой доступны и полезны всем возрастным группам населения, особенно детям и подросткам.

Одно из значений термина «физическая культура» - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

К основным компонентам физической культуры относят физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладную физкультуру, оздоровительную физкультуру, фоновые виды и средства физкультуры. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура имеет в своем арсенале ценности и знания, которые накапливаются и используются обществом в целях развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни и социальной адаптации.

Физическая культура конкретного человека характеризует уровень его личных достижений, умений использовать формы, средства, методы в самостоятельных занятиях.

В более узком смысле слова «Физическая культура» - это обязательная учебная дисциплина, входящая в учебные планы общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, колледжей, вузов и позволяющая сформировать у подрастающего поколения физкультурное образование. Физкультурное образование важно и необходимо в процессе формирования индивидуальности человека, оно способно обеспечить фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека.

Молодые люди в нашей стране имеют возможность реализовывать свои потребности в физическом совершенствовании, занимаясь разными формами физической культуры, основными из которых являются спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительно-реабилитационная физкультура, фоновая физическая культура и т.д. Понимание значимости физической культуры студента становится поводом для развития различных ее видов в гуманитарно-технических учебных заведениях страны и формирования прогрессивных направлений.

Новая стратегия физического воспитания предполагает учет в учебном процессе следующих особенностей:

- адекватность содержания физической культуры индивидуальным возможностям и способностям студента;

- гармонизацию и оптимизацию физической подготовки;
- обеспечение свободы выбора видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными предпочтениями каждого обучающегося [2].

Сказанное позволяет утверждать, что результатом физкультурного образования является физическая культура, которая в прямом соответствии с гуманистической парадигмой образования может быть определена как "деятельность индивида по позитивному самопреобразованию, в ходе которой решаются задачи телесного, психологического, интеллектуального и нравственного плана и достигаются результаты этой деятельности в виде системы образуемых ею ценностей".

Каковы же условия формирования у студентов позитивного отношения к физической культуре и спорту как к ежедневной потребности человека?

По мнению М.Я Виленского и ряда других ученых стержнем в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Мотивы, возникающие на основе потребностей, определяют направленность личности, стимулируют и направляют ее на проявление активности.

Имеет место широкий спектр интересов молодежи, способных мотивировать на занятие физической культурой и спортом. Это потребности в движении и двигательной активности, общении, контактах и проведении свободного времени с друзьями, играх, развлечениях, релаксации, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиции своего «Я», в познании, в эстетическом удовольствии, в повышении качества физкультурно-спортивной деятельности, в комфорте [3].

Если потребности удовлетворяются, студенты испытывают положительные эмоции, напротив неудачи приводят к переживаниям, неудовлетворенности. Становится понятным, почему человек выбирает тот вид деятельности, который дает ему возможность проявить себя, удовлетворить свои потребности, получить положительные эмоции. Следовательно, одним из способов повышения мотивации обучающихся к физкультурным занятиям будет создание альтернативных программ с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, особенностей материально-технической базы учебного заведения. Процесс формирования потребностей к физическому развитию должен быть гуманным, так как принуждение способно вызвать такие негативные реакции как упрямство, нежелание посещать конкретные занятия и заниматься физической культурой в целом. Важное место в этом процессе занимает личностно-ориентированный подход, необходим диалог преподавателя и студента, в ходе которого решаются задачи получения знаний, совершенствования умений и навыков, развитие физических

качеств. Ценности молодежи в сфере физической культуры и спорта изучают многие авторы, такие как А.В. Гаськов, А.А. Кишинский, Т.Ц. Дугарова, М.В. Пружинина, А.А. Злотников и др. Педагоги поднимают проблему формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и систематического использования средств физической культуры.

Специалисты изучали следующие стороны данной проблемы: следят ли студенты за своим здоровьем, питанием и посещают ли врачей; занимаются ли самостоятельно физической культурой и спортом и что побуждает к занятиям; большая ли разница в ответах юношей и девушек.

Объектом нашего исследования стал процесс формирования физической культуры у учащейся молодежи 16-20 лет, а также потребности в занятиях спортом. Предмет исследования – факторы, влияющие на формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом учащейся молодежи 16-20 лет. Цель исследования – состоит в определении условий формирования отношения к физической культуре и спорту как ежедневной потребности человека. Для проведения эксперимента мы применяли такие методы как тестирование, анкетирование, метод математической обработки полученной информации и др. Педагогическое наблюдение осуществлялось за студентами трех колледжей г. Саратова: ППК СГТУ им. Ю.А. Гагарина, Колледжа радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова, ГАПОУ СО «Саратовского колледжа водного транспорта, строительства и сервиса». В нем приняли участие 30 студентов 1-4 курсов 16-20 лет, из них 20 юношей и 10 девушек.

С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентам было предложено заполнить анкеты. Кроме этого был определен их уровень физической подготовленности по следующим тестам: подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); бег на 100 метров (с); поднимания туловища из положения лежа на спине (за мин); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз).

Из таблицы 1 видно, что студенты колледжа им. Ю.А. Гагарина, обучающиеся по направлению «Физическая культура», показали лучшие результаты во всех тестах. Это объясняется тем, что они непосредственно связаны с физкультурой и спортом и уделяют им достаточно много времени.

Основным в нашем эксперименте стало выявление мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. С этой целью нами было проведено анкетирование, результаты которого изложены далее. 67% всех студентов ведут здоровый образ жизни, предпочитая спокойные прогулки и активный отдых, 19 студентов (63%) не курят и 25 студентов (83%) довольны своим здоровьем.

На вопрос «Делаете ли вы зарядку?» 53% студентов ответили «никогда», но при этом они занимаются спортом несколько раз в неделю, а

некоторые даже чаще.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня физической подготовленности

Наименован колледжа	пол	Бег 100 м (с)	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа и в висе на переклад. (кол-во раз)	Прыжок в длину (см)	Поднимание туловища (раз/мин)
Колледж им. Гагарина	Ю	13,16	21,5	248,33	54,5
	Д	16,37	19,5	205,75	44,75
Колледж Яблочкова	Ю	14,68	10	194,125	44,5
	Д	17,4	13,67	184,34	37,34
Колледж ГАПОУ Со	Ю	13,95	11	212,16	46
	Д	17,93	10	171,67	33,67

Отношение к спорту отразилось в следующих ответах: некоторые занимаются спортом более 5 лет, а кто-то только начал заниматься. 63% из них пришли в спорт сами. 6 студентов из 30 имеют спортивные разряды, 53% следят за спортивными новостями. 18 человек (60%) считают, что государству необходимо больше уделять внимания вопросам повышения интереса молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Самым главным качеством в жизни 86% опрошенных считают здоровье, и лишь по 7% - карьеру и материальное обеспечение. Спорт оказывает положительное влияние на жизнь людей и помогает поддерживать физическое здоровье, что мы наблюдаем в ответах на вопросы.

Занятия спортом и физической культурой представляют собой особенный процесс, результатом которого становятся достижение изменений в показателях здоровья, в уровне физической подготовленности, что в свою очередь способствует совершенствованию людей, их успешности в выполнении своих социальных обязанностей. Подводя итоги, мы можем сказать, что студенты мотивированы заниматься физической культурой, так как чувствуют эффект от этих занятий. Расширяя круг знаний о физкультурно-спортивной деятельности, ее ценностном предназначении для личности и общества, можно сместить акценты студентов с традиционной административной направленности физкультурно-оздоровительной деятельности на ее оздоровительную, воспитательную, образовательный и профессионально-развивающий потенциал.

Список литературы

1. Физическая культура - часть культуры общества. [Электр. ресурс]. - Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00189307_0.html?ysclid=l2japjvebb (дата обращения 28.04.2022).
2. Формирование потребностей, целей, мотивов современной молодежи в

физической культуре. [Электр. ресурс]. Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00026777_0.html?ysclid=l2jb28z1p9 (дата обращения 28.04.2022)

3. [Мотивационный компонент в физической культуре - Реализация личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культурой в вузе \[Электр. ресурс\].- Режим доступа: \(studbooks.net\) https://studbooks.net/](https://studbooks.net/) (дата обращения 28.04.2022)

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Русецкая М.В.

студентка 2 курса, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Павленкович С.С.

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена исследованию количественных показателей, характеризующих состояние здоровья студентов основной и специальной медицинской групп. Показано, что занятия физической культурой современных студентов очень важны, потому что со стремительным развитием науки количество новой информации возрастает, что делает учебную деятельность более интенсивной и напряженной. При этом физическая культура выступает в роли оптимизатора режима жизни, активного отдыха, помогает сохранить работоспособность обучающегося.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, двигательная активность, здоровье, образ жизни.

ASSESSMENT OF THE HEALTH STATUS OF 1ST YEAR STUDENTS OF SARATOV STATE UNIVERSITY

Rusetskaya M.V., Pavlenkovich S.S.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of quantitative indicators characterizing the state of health of students of the basic and special medical groups. It is shown that physical education classes of modern students are very important, because with the rapid development of science, the amount of new information increases, which makes educational activities more intense and stressful. At the same time, physical culture acts as an optimizer of the lifestyle, active recreation, helps to maintain the student's working capacity.

Keywords: students, physical culture, motor activity, health, lifestyle.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей относительная ценность здоровья все больше будет возрастать [2].

Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, в том числе и студентов университета, что проявляется в снижении состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности. Поэтому физическое и профессиональное самосовершенствование должно быть направлено на привитие у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями [3, 4].

Становление ответственности за свое здоровье можно рассматривать как одну из задач его личностного и общекультурного развития. Успешность становления ЗОЖ молодого человека во многом зависит от его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [1].

В высших учебных заведениях значительная роль отводится предмету «Физическая культура», которая представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента [5].

Цель исследования – оценка состояния здоровья студенток университета начального этапа обучения.

Для достижения поставленной цели решали следующие задачи: оценить уровень физического развития и здоровья студенток основной и специальной медицинской групп, провести самооценку образа жизни и уровня двигательной активности, исследовать показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы и определить уровень их физической работоспособности.

В рамках исследования был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 35 студенток 1 курса Саратовского государственного университета, обучающихся на факультетах нефизкультурного профиля. Студентки были распределены на 2 группы здоровья для занятий физической культурой. В 1 основную группу вошли 20 студенток. 2 специальную медицинскую группу составили 15 студенток, у которых выявлены патологии опорно-двигательного аппарата, органов зрения, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и ЛОР-заболевания.

У всех обследуемых проводилась оценка показателей физического развития (роста стоя, массы тела, окружности грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), сила мышц правой и левой рук). Уровень физического здоровья определяли и рассчитывали по методике Г.Л. Апанасенко (на основании индекса Кетле, жизненного индекса, ручного силового индекса, индекса Робинсона, времени восстановления ЧСС после 20 приседаний). Самооценка здоровья, образа жизни и уровня двигательной активности осуществлялась на основе анкетирования. Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилась по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления и адаптационного потенциала. Уровень физической работоспособности и подготовленности организма девушек оценивали в 12-минутном беговом тесте Купера. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

Данные антропометрического обследования свидетельствуют о достоверных отличиях в показателях массы тела и жизненной емкости легких у девушек основной и специальной медицинской групп.

Согласно результатам методики Г.Л. Апанасенко у студенток основной группы выявлены низкий (35%), ниже среднего (5%) и средний (60%) уровни физического здоровья, тогда как во 2 группе у всех без исключения регистрировался низкий уровень здоровья. При этом «безопасный уровень здоровья», соответствующий 12 баллам, не выявлен ни у одной из обследуемых девушек.

Студентки основной группы дают позитивные оценки своему здоровью, а большинство девушек специальной медицинской группы удовлетворительную. Несмотря на высокую самооценку здоровья студенток основной группы и среднюю – у девушек специальной медицинской группы, отношение к нему бережным назвать нельзя.

Большинство студенток (65%) основной группы и 27% девушек специальной группы дополнительно занимаются физической культурой в спортивных секциях и фитнес-клубах. Остальные получают физическую нагрузку во время занятий по физическому воспитанию в университете.

Результаты оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы выявили соответствие норме частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления у всех студенток. Установлены достоверно лучшие аэробные функциональные возможности у студенток основной группы в сравнении с девушками специальной группы. Адаптационный потенциал находится в зоне удовлетворительной адаптации у 50% студенток основной группы и 6% девушек специальной медицинской группы. У остальных выявлено состояние напряжение системы кровообращения. Оценка физической работоспособности на основании преодоленного расстояния в 12-минутном беговом тесте Купера

выявила обследуемых с отличными (20%), хорошими (25%), удовлетворительными (15%) и плохими (40%) показателями у девушек основной группы, а также удовлетворительными (33%), плохими (20%) и очень плохими (47%) результатами – у студенток специальной медицинской группы.

Результаты тестирования довольно точно характеризуют физическую подготовленность у студентов и указывают на необходимость акцентировать внимание на развитие выносливости в течение всего периода обучения. Подбор уровня физических нагрузок должен быть дифференцированным и соответствовать уровню их подготовленности.

Таким образом, физическое воспитание в вузе должно быть не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре, что позволит организовать у них собственный здоровый образ жизни согласно меняющимся ситуациям.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Комплексная оценка состояния здоровья студентов // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия социального управления. 2021. № 2. (порядковый № 8).
2. Павленкович С.С. Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия социального управления. 2020. № 2-1. С. 233-240.
3. Спиридонова Е.А. Низкий уровень двигательной активности как фактор риска здоровья студенческой молодежи // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 84-88.
4. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния и физического здоровья студентов педагогического вуза // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 25. С. 645-649.
5. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2019. С. 199-203.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ КРУЖКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Северина А.С.

Магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье проведен анализ эффективности программы работы кружка «Жемчужина здоровья», функционирующего в рамках внеурочной деятельности. Установлено, что включение в учебный план школы, действующего в рамках внеурочной деятельности, кружка спортивно-оздоровительной направленности способствует значительному повышению уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физическая подготовленность, внеурочная деятельность.

FEATURES OF THE WORK OF THE SPORTS AND WELLNESS CLUB FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Severina A.S.

Saratov state University, Saratov, Russia

Abstract: the article analyzes the effectiveness of the work program of the circle "Pearl of Health", functioning as part of extracurricular activities. It is established that the inclusion of a sports and health-improving circle in the curriculum of a school operating as part of extracurricular activities contributes to a significant increase in the level of physical fitness of primary school children.

Keywords: health, motor activity, physical fitness, extracurricular activities.

Удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении – 3, главная цель физического воспитания. Вопрос о физическом развитии школьников в настоящее время стоит остро, как никогда. Реализация задач данной направленности зависит во многом от педагогического процесса в образовательном учреждении. Рационально организованная школьная система физического воспитания помогает повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности, побуждает их к самостоятельной двигательной активности, увеличивая ее объем. Кроме того, поднимется и эмоциональный настрой детей, что тоже немаловажно [1, 2].

Школьник по своей природе весьма подвижен и активен, задача педагога правильно организовать физкультурное занятие, подобрать физическую нагрузку, обеспечивая правильное физическое развитие, направляя активность в нужное русло. Учитель должен заинтересовать

ребенка таким образом, чтобы его интерес к двигательной деятельности стал устойчив, а занятия стали регулярными. Они должны носить занимательный характер, тогда ребенку будет всегда интересно.

Хорошее здоровье – фундамент общего развития человека. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни.

Ситуацию ухудшает научно-технический прогресс, экология, отсутствие спортивных секций, клубов, кружков, бассейнов или дорогая стоимость занятий в них. Все это с одной стороны приводит к снижению мышечной активности человека, а с другой стороны наблюдается существенное повышение нервно-психических нагрузок. Увлечение школьников различными игровыми приставками, компьютерами, ноутбуками, планшетами, мобильными телефонами, приводящее к уменьшению физического напряжения, еще больше усугубляет недостаток движений.

Достаточная двигательная активность – это обязательное условие гармоничного развития личности детей и подростков. Но недостаток двигательной активности на протяжении дня детей школьного возраста, вызван различными причинами. Поэтому необходимо больше времени уделять физической культуре и спорту, которые призваны компенсировать дефицит движений, рационализировать образ жизни человека, предупредить негативные последствия гиподинамии [3, 4].

При длительном сидении мышцы, которые поддерживают *правильную позу*, утомляются, дыхание становится не глубоким и легкие ребенка недостаточно вентилируются; работа сердца меняется, происходит застой крови в ногах и малом тазу. Работоспособность всего организма ребенка и особенно мозга постепенно снижается: снижается внимание, ослабляется память, увеличивается время мыслительных операций, нарушается координация движений. У большого количества детей школьного возраста обнаруживаются нарушения осанки, а у определенного числа детей – сколиоз (искривление позвоночника) из-за слабости мышц спины.

В настоящее время отмечается дефицит двигательной активности детей, проявляющийся в том числе в значительном сокращении времени на игры и физические упражнения на свежем воздухе. Среди основных причин этого явления отмечают перегруженность учебных программ, увеличение времени, которое дети тратят на просмотр телевизора, видео, игры в компьютере, «сидение» в Интернете. Малоподвижный образ жизни может вызвать ряд серьезных изменений в организме детей. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление недостаточной двигательной активности у школьников – это активный отдых и организованная физкультурная деятельность. В связи с вышесказанным

изучим проблему снижение уровня физической подготовленности современных детей и влияние на нее недостаточной двигательной активности.

Цель исследования – проанализировать эффективность программы кружка «Жемчужина здоровья» в рамках внеурочной деятельности.

Для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;
- выявить эффективность дополнительных занятий на физическую подготовленность школьников 2-х классов;
- экспериментально обосновать эффективность занятий кружка «Жемчужина здоровья» на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литератур.
2. Педагогический эксперимент наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Исследования проводилось на базе МАОУ СОШ Саратовской области. В исследовании принимали участие 2 группы – экспериментальная 2 «А» и контрольная 2 «Б» классы. В каждой группе по 10 человек - 5 мальчиков и 5 девочек 7-9 лет.

В 2020-2021 году в МАОУ СОШ №2 города Балаково Саратовской области был проведен эксперимент, для параллели 2-х классов было выделено по 1 часу в неделю на внеурочную деятельность. Для оптимизации двигательной активности и повышения уровня физической подготовленности в рамках этого эксперимента для 2А класса был организован кружок спортивно-оздоровительной направленности «Жемчужина здоровья». Мы принимали участие в разработки программы этого кружка, которая была утверждена.

В каждой группе учебные занятия по физической культуре проходили 2 раза в неделю по 45 минут согласно календарно-тематическому плану по «Физической культуре» для 1-4-х классов на 2020-2021 учебный год, разработанной в соответствии с Рабочей программой данного учебного предмета.

Для скомплектованной экспериментальной группы и всего 2 «А» класса были разработаны в рамках внеурочной деятельности и добавлены в расписание занятия в кружке «Жемчужина здоровья» спортивно-оздоровительной направленности, занятия в котором проводились один раз в неделю.

В данном эксперименте для определения уровня физической подготовленности детей были выбраны следующие контрольные тесты:

- Тест на определение скоростных качеств - бег на 30 метров
- Тест на определение координационных способностей - челночный бег
- Тест на определение скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места

В начале педагогического наблюдения (сентябрь-октябрь 2020г.) на уроках физической культуры в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование на выявление уровня развития физических качеств. Показатели тестирования в обеих группах были практически идентичны.

Для повышения уровня физической подготовленности детей нами применялись следующие методы и средства:

- методы (игровой, соревновательный, словесный, наглядный)
- средства (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы)

В программу кружка «Жемчужина здоровья» для занятий с экспериментальной группой были включены подобранные нами следующие виды упражнений и заданий:

- бег, ходьба, прыжки в быстром и медленном темпе;
- ходьба, бег с увеличением темпа, скорости;
- бег из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя спиной и другие;
- подвижные игры с различными видами основных движений;
- физические упражнения в соревновательной форме;
- игровые упражнения;
- упражнения со спортивным инвентарем;
- различные виды прыжков из разных исходных положений;
- метание в цель из разных исходных положений.

В апреле 2021г. в контрольной и экспериментальной группах было проведено повторное тестирование.

После анализа динамики исследуемых показателей, было установлено, что уровень физических качеств у школьников экспериментальной и контрольной групп в начале исследования был примерно одинаковым. В конце исследования наблюдается значительное повышение темпов прироста уровня физических качеств у школьников экспериментальной группы.

Во время проведения исследования мы убедились, что новые, более разносторонние методы и средства воспитания физического развития, обучающимися воспринимаются активнее, что дает качественную

двигательную активность, как в изучении и формировании новых навыков, так и в развитии и закреплении уже известных двигательных действий.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что организация и проведение дополнительных занятий во внеурочное время, эффективно воздействовали на организм школьников и повысили уровень физической подготовленности и активности детей младшего школьного возраста. Работа в данном направлении поможет достичь новых побед и более высоких результатов.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников младших классов как компонент здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник, 2018. С. 194-198.

2. Беспалова Т.А. Комплексная оценка состояния здоровья студентов // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2021. № 2. Статья 8.

1. Павленкович С.С. Мотивационный компонент по формированию навыков здорового поведения у подростков, занимающихся дворовым футболом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2021. № 2. Статья 13.

2. Павленкович С.С. Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2020. № 2-1. С. 233-240.

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СИСТЕМНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Бочарин И.В.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний
Новгород; аспирант кафедры физиологии и биохимии животных и
акушерства, Нижегородская государственная сельскохозяйственная
академия, Нижний Новгород

Гурьянов М.С.

Д.м.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний
Новгород

Мартусевич А.К.

Д.б.н., доцент, главный научный сотрудник лаборатории медицинской
биофизики, Приволжский исследовательский медицинский университет,
Нижний Новгород; профессор кафедры физиологии и биохимии животных

и акушерства, Нижегородская государственная сельскохозяйственная академия, Нижний Новгород; профессор кафедры физиологии и анатомии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород

Зайцев Д.С.

студент первого курса обучения, Приволжский исследовательский медицинский университет, Нижний Новгород

Аннотация: актуальной проблемой физиологии спорта является состояние системной гемодинамики при воздействии дозированной физической нагрузки на организм человека. Целью исследования послужило изучение особенностей системной гемодинамики при воздействии физической нагрузки разной мощности и интенсивности. В эксперименте приняло участие 80 добровольцев медицинского университета первого и второго курсов обучения. Визуализация параметров гемодинамики осуществлялась с использованием автоматического тонометра «Omron M2 Basic» и системы спортивного тестирования «MedicalSoft». Комплекс дозированных физических нагрузок состоял из четырех тестовых упражнений комплекса «Готов к труду и обороне». Проведенное исследование продемонстрировало, что мощность и интенсивность дозированных физических нагрузок существенно влияют на функциональное состояние и адаптационные возможности кардиоваскулярной системы студентов, что характеризует ее нестереотипную реакцию на функциональное тестирование и позволяет прогнозировать дезадаптационные сдвиги кардиогемодинамики.

Ключевые слова: физические нагрузки, системная гемодинамика, вегетативная нервная система, двигательная активность, студенты.

VARIABILITY OF SYSTEMIC HEMODYNAMICS OF STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF DOSED PHYSICAL ACTIVITY

Bocharin I.V.

Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod; Nizhny Novgorod State Agricultural Academy, Nizhny Novgorod

Guryanov M.S.

Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod

Martusevich A.K.

Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod; Nizhny Novgorod State Agricultural Academy, Nizhny Novgorod; National Research State University names after Lobachevsky of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod

Zaitsev D.S.

Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod

Abstract: An urgent problem of sports physiology is the state of systemic hemodynamics under the influence of dosed physical activity on the human body. The aim of the study was to study the features of systemic hemodynamics under the influence of physical activity of different power and intensity. 80 volunteers of the first and second year medical university took part in the experiment. Visualization of hemodynamic parameters was carried

out using an automatic tonometer "Omron M2 Basic" and a sports testing system "MedicalSoft". The complex of metered physical activity consisted of four test exercises of the complex "Ready for work and defense". The study demonstrated that the power and intensity of metered physical activity significantly affect the functional state and adaptive capabilities of the cardiovascular system of students, which characterizes its non-stereotypical response to functional testing and allows you to predict maladaptation shifts in cardiohemodynamics.

Keywords: physical activity, systemic hemodynamics, autonomic nervous system, motor activity, students

Введение. Комплексное использование средств и методов физического воспитания молодежи во время профессиональной подготовки является основой для укрепления их здоровья [6, 7], особенно студентов с разным уровнем физической подготовки [3, 5]. Это напрямую связано со студенческой молодежью, значительная часть которых в начале обучения в университете может иметь отклонения в состоянии здоровья [6, 7] и низкий уровень развития физических качеств и двигательных навыков. Следует отметить, что адаптационные резервы организма напрямую связаны с особенностями реакции функциональных систем на различные уровни физической нагрузки [1, 2]. Поэтому во время занятий физкультурой важно проводить текущий и перспективный медико-педагогический мониторинг физической активности и физического состояния учащихся с использованием различных методов мониторинга и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс [4]. На сегодняшний день успешно используются нормативы испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», однако при выполнении физических упражнений преподавателям физической культуры следует обращать внимания на особенности функциональных резервов обучающихся [1-3, 5], где важная роль отводится контролю за реакцией сердечно-сосудистой системы. Таким образом, **целью** исследования послужило изучение особенностей системной гемодинамики при воздействии дозированной физической нагрузки.

Материал и методы исследования. В эксперименте приняло участие 80 добровольцев медицинского университета города Нижнего Новгорода. Возраст испытуемых составил 18-19 лет (первый и второй курсы обучения). Все молодые люди дали свое письменное согласие на исследование, что соответствовало директиве Хельсинкской Декларации 2008 года. По результатам периодического медицинского осмотра всем исследуемым студентам была установлена основная медицинская группа для занятий физической культурой и спортом. Тестирование испытуемых осуществлялось в середине учебного дня, в межсессионный период. Артериальное давление фиксировалось с помощью автоматического тонометра «Omron M2 Basic», а показатели системной гемодинамики (частота сердечных сокращений, ударный объем, сердечный выброс,

сердечный индекс, общее периферическое сосудистое сопротивление) удалось получить при использовании системы спортивного тестирования «MedicalSoft» (MS FIT – 01). Комплекс дозированных физических нагрузок состоял из четырех тестовых упражнений (наклон из положения стоя, прыжок в длину, бег на 60 метров и подтягивания из виса на перекладине). Отдых между каждым упражнением составлял 90 секунд. Также для характеристики систолической работы сердца в покое и после выполнения дозированной физической нагрузки был рассчитан индекс Робинсона: $IP = \text{САД}/100$, условные единицы [Robinson, 1967]. Результаты исследовательского проекта были обработаны с использованием программного пакета Statistica 6.1 для Windows. Для каждой выборки были рассчитаны среднее арифметическое (\bar{X}), средне-квадратичное отклонение (σ), а для проверки результатов исследования на нормальное распределение показателей использовался тест Шапиро-Уилка. Достоверность различий в выборочных значениях определялась с помощью коэффициента t-критерия Стьюдента. Различия считались значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Вначале, для определения вариабельности гемодинамики студентов были определены значения систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления. Было установлено, что в состоянии физиологического покоя значение показателя САД составило $123,3 \pm 8,7$ мм рт.ст., что соответствует значению нормы для молодых людей. При этом его значение увеличивалось в зависимости от мощности физической нагрузки, максимальное давление на стенки сосуда были зафиксированы после выполнения бега на 60 метров и подтягиваний на перекладине, показывая увеличение значения на 21,2 и 22,5% соответственно ($p < 0,05$). Это указывает на усиление интенсивности работы сердца при выполнении двигательных тестов. Значения ДАД практически не изменялись. Следует отметить и увеличение частоту сердечных сокращений на различные виды физических нагрузок (табл. 1).

Затем выполнялось сравнение параметров, характеризующих насосную функцию сердца, значения которых увеличивались после выполнения физических упражнений. Это свидетельствует о повышении напряжения регуляторных систем организма юношей после выполнения двигательных тестов, и может характеризоваться как адаптивная реакция, где не наблюдалось негативного влияния на работу сердечно-сосудистой системы испытуемых. Как и в случае с САД, наибольшее значение УО, СИ и СВ наблюдалось после выполнения бега и подтягиваний в сравнении с состоянием покоя ($p < 0,05$). Таким образом, выполнение тестов ГТО продемонстрировало значительное увеличение выброса и циркуляции крови, что характеризует нестереотипную реакцию кардиогемодинамики и подтверждает гипотезу и линейной направленности этих изменений в зависимости от мощности физической работы.

Таблица 1

Системная гемодинамика студентов в состоянии физиологического покоя и после воздействия комплекса упражнений «ГТО», М±σ

Параметр/ Упражнение	Покой	Наклон	Прыжок в длину	Бег на 60 метров	Подтягиван ия
САД, мм.рт.ст.	123,3±8,7	131,2±8,0 *	139,6±8,1*	149,4±8,4 *	151,1±8,6*
ДАД, мм.рт.ст.	75,8±7,3	77,3± 7,1	78,8±7,1	78,1±6,9	78,9±7,4
ЧСС, уд/мин	73,4±5,8	79,6±5,9*	92,6±5,3*	139,3±6,1 *	138,7±6,5*
УО, мл	70,6±8,3	77,8±8,1*	84,3±8,6*	117,2±8,5*	115,6±7,9*
СВ, л/мин	5,2±0,4	6,2±0,3*	7,8±0,6*	16,3±0,3*	16,1±0,2*
СИ, л/мин/м ²	2,7±0,3	2,9±0,4*	3,6±0,2*	8,2±0,4*	7,9±0,5*
ОПСС, дин·с·см ⁻⁵	1381,5±82 ,1	1324,7±79 ,5	1153,6±81, 7*	580,1±85, 3*	601,9±84,9*
ИР, усл. ед.	90,5±2,2	104,4±2,6 *	129,2±3,1*	208,1±2,7 *	209,5±2,6*

Примечание: «» - различия в показателях между состоянием покоя после воздействия физических упражнений статистически значимы, $p < 0,05$*

Для анализа уровня общего периферического сосудистого сопротивления (ОПСС) проводилось наблюдение за состоянием сосудистого компонента организма молодых мужчин. Было установлено, что с увеличением мощности физической нагрузки происходит пропорциональное уменьшение величины показателя ОПСС ($p < 0,05$) не наблюдается, при этом значение данного параметра снизилось в 2,5 раза также после выполнения бега и подтягиваний. Это явление можно рассматривать как компенсаторное явление организма молодых мужчин в ответ на симпатическую стимуляцию миокарда и увеличение ударного объема и сердечного выброса, что рефлекторно приводит к увеличению просвета кровеносных сосудов для обеспечения доставки кислорода к работающим скелетным мышцам.

Нельзя не отметить и линейное увеличение индекса Робинсона в ответ на физические упражнения различной направленности. В ответ на наклон продемонстрировано увеличение индекса на 15,4%, на прыжок в длину – на 42,7%, при беге на 60 метров – на 129,9%, а после подтягиваний – на 131,5%, что может сообщать о преобладании симпатической стимуляции миокарда исследуемых студентов. Таким образом было установлено, что мощность и интенсивность дозированной физической нагрузки оказывают существенное влияние на уровень

напряжения функциональных систем организма молодых мужчин, что проявлялось в изменении показателей гемодинамики.

Заключение. Проведенное исследование продемонстрировало, что мощность и интенсивность дозированных физических нагрузок существенно влияют на функциональное состояние и адаптационные возможности кардиоваскулярной системы студентов. Это характеризует ее нестереотипную реакцию на комплекс «ГТО». Данные, полученные в ходе исследовательского проекта могут быть использованы в педагогической и клинической практике, в том числе для планирования занятий по физической культуре и спорту.

Список литературы

1. Бочарин И.В., Мартусевич А.К., Гурьянов М.С., Чечурова Д.Д. Особенности состояния гемодинамики студентов в зависимости от наличия спортивной подготовки // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2021. № 2 (22). С. 62-71. DOI: 10.14258/zosh(2021)2.06.
2. Бочарин И.В., Мартусевич А.К., Гурьянов М.С., Кочкурова Е.А., Щепалов В.А., Сергачева А.В. Анализ влияния водных упражнений на состояние системной гемодинамики у студентов-медиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 41-46. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p41-47.
3. Мартусевич А.К., Бочарин И.В., Гурьянов М.С. Комплекс «ГТО» как базис для формирования алгоритма тестирования состояния гемодинамики студентов // Материалы III Национальной научно-практической конференции с международным участием, VI Международной научно-практической конференции, III Международной научно-практической конференции и Научно-практической конференции с международным участием. 2022. С. 514-516.
4. Budzyn V., Zharska, N., Matviyas, O., Rybak, L., & Bazyliak N. (2018). Features of cardiovascular system indices of women's football players as a function of their hormonal status. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), Art 113, pp. 769 - 774, DOI:10.7752/jpes.2018.02113.
5. Martusevich, A.K., Bocharin, I.V., Dilenyan, L.R., Kiseliv, Y.V. (2021). The study of adaptation reserves of the heart in medical students during education. *Siberian journal of life sciences and agriculture*, 13(1), 208-221, DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-1-208-221.
6. Paliichuk, Y., Kozhokar, M., Balatska, L., Moroz, O., Yarmak, O., & Galan, Y. (2018). Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (Supplement issue 4), Art 281, pp.1907-1911. DOI:10.7752/jpes.2018.s4281.
7. Vorobyov N.B., Voronin D.I., Burkhanova I.Y., Ivanova S.S., Stafeeva A.V., Kiseliv Y.V., Bocharin I.V. (2019). Physical health and the ways of sportsmen having success. *Eurasian journal of biosciences*, 13(2), 1467-1471.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ступин А.В.

старший преподаватель, ФГБОУ ВО ЛГПУ
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк

Присекин Е.А.

студент, ФГБОУ ВО ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи. Отмечено, что здоровье студенческой молодёжи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

Ключевые слова: студенчество, здоровый образ жизни, физическая культура.

THE PROBLEM OF PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF MODERN STUDENTS

Stupin A.V., Prisekin E.A.

Lipetsk State Pedagogical University, Lipetsk

Abstract: This article deals with the problem of forming a healthy lifestyle of student youth. It is noted that the health of student youth has a steady downward trend.

Key words: students, healthy lifestyle, physical culture.

В современном мире в условиях пандемии COVID-19, когда студенты вынуждены были проводить в сидячем положении до 12 часов и более, очень важно помнить о здоровье и здоровом образе жизни. Кроме этого, чудеса научно-технического прогресса постепенно вытесняют физический труд, заменяя его трудом умственным, при этом снижается уровень физической нагрузки и это не всегда возможно компенсировать.

Существует множество трактовок понятия «здоровье». По определению В.П. Казначеева: «Здоровье – процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности, максимальной продолжительности активной творческой жизни» [1].

Студенческие годы можно с уверенностью назвать одним из самых сложных этапов в жизни человека. Эта пора обычно сопровождается высокой умственной нагрузкой и, как следствие, сильным нервным напряжением. Особенно сильно такая нагрузка возрастает во время экзаменационной сессии, когда студенты прикладывают все силы на подготовку, жертвуя своим физическим и психическим здоровьем ради знаний. И даже если молодой организм студента в состоянии перенести такой стресс без относительно серьёзных потерь, нет совершенно никаких гарантий того, что негативный эффект от нагрузок не даст о себе знать

спустя несколько лет или десятилетий. Кроме того, важно понимать, что и в дальнейшей жизни у большинства студентов будет преобладать именно сидячий образ жизни, который вполне может ещё сильнее ухудшить здоровье.

У студентов обычно ни на что не хватает времени, и это, например, проявляется в неправильном питании фастфудом и «перекусами на бегу» или нарушениями в режиме дня, что сильно снижает уровень иммунитета, делая человека уязвимым к болезням. А если принять во внимание ещё и пандемию COVID-19, уже унесшую жизни более двух миллионов человек по всему миру, становится ясно, что студенты превратились в одну из самых уязвимых для вируса целей. Постепенное снятие карантина и возвращение к смешанному формату обучения серьёзно повышает риски возникновения новой волны заражений, поскольку коронавирус может не проявлять себя в течение нескольких дней, делая своего носителя разносчиком заболевания.

По состоянию на 2022 год установлено, что на здоровье студентов негативно влияет низкая физическая активность, выявленная у 68% студентов, а также вредные привычки, например, курение табака. По результатам биоимпедансометрии значительные отклонения от возрастной нормы отмечены по показателям индекса массы тела (50% случаев) и жировой массы (71% случаев). При этом, существенных гендерных различий по отдельным компонентам тела не выявлено [2].

Проведенное в самый разгар пандемии в 2020 году исследование физической активности студентов ЛГПУ показало, что 62,7% опрошенных не занимались физической культурой в период самоизоляции, при этом 72% студентов посещали общественные места, несмотря на рекомендации оставаться дома. Существенных гендерных различий здесь также не было выявлено. При анализе результатов опроса было выяснено, что не все студенты безукоризненно соблюдают режим самоизоляции.

К сожалению, свободное время, образовавшееся во время карантина, не способствовало увеличению количества сторонников занятий спортом, напротив, большинство опрошенных стали заниматься ещё реже, ссылаясь на нежелание или на неподходящие для занятий условия. Среди тех, кто всё же занимался спортом, значительная часть не использовала никаких спортивных программ, а лишь ограничивалась простой разминкой [3].

Таким образом, нездоровый образ жизни, неправильный режим дня, вредные привычки, и чрезмерное нервное напряжение усугубились в условиях пандемии, вызвав серьёзное снижение общего уровня здоровья среди студенческой молодёжи.

В Российской Федерации в 2007 году был принят Федеральный Закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», одной из задач которого являлось создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физического воспитания, а также

обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом [4]. Кроме того, с 2012 года в РФ начала действовать программа всеобщей диспансеризации населения, цель которой состоит в раннем и заблаговременном выявлении опасных заболеваний, а также их профилактики.

Основной проблемой всего человечества сейчас смело можно называть пандемию COVID-19, поэтому вузы должны сосредоточиться именно на том, чтобы не допустить распространение заболевания и одновременно укреплять иммунитет обучающихся. Оптимальным решением можно считать перераспределение занятий физической культурой таким образом, чтобы они проходили исключительно на улице. Занятия на свежем воздухе сводят к минимуму вероятность воздушно-капельной передачи вируса, снижая вероятность его распространения и, кроме того, стимулируют работу дыхательной системы, поскольку воздух, пусть и городской, в значительно меньших концентрациях содержит частицы пыли, плесени, и прочих бактерий, количество которых значительно выше в закрытых помещениях.

Необходимо также стимулировать интерес обучающихся к занятиям физической культурой, например, предоставляя им возможность заниматься в частных спортзалах самостоятельно, засчитывая это как занятия физкультурой в стенах вуза.

Кроме того, в рамках противодействия распространению коронавирусной инфекции, Правительство РФ приняло «План первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции» (утв. Правительством РФ 17.03.2020) [5], согласно которому вузам тоже необходимо препятствовать распространению болезни, в том числе, измерять температуру всех студентов и сотрудников, следить за соблюдением масочного режима, обеспечивать наличие антисептиков, регулярно проводить обеззараживание и влажную уборку аудиторий, особенно спортзалов, спортивного инвентаря и электронного оборудования, такого как компьютерные клавиатуры и мыши, а также содействовать программе по вакцинации от коронавируса.

Проблему сидячего образа жизни студентов решить весьма проблематично, однако, её можно попытаться перераспределять занятия так, чтобы они не выпадали на конец учебного дня, когда сил уже не остаётся, либо на самый загруженный день, когда, помимо физкультуры есть ещё несколько сложных и напряжённых пар. Самым оптимальным решением будет проведение занятий тогда, когда в расписании больше всего лекций.

Небольшие перерывы между занятиями не оставляют времени на полноценный обед, поэтому многим приходится есть «на ходу», прекрасно

осознавая, что в будущем это может закончиться гастритом или язвой желудка. Серьезно помочь в решении этой проблемы может равномерное распределение нагрузки на университетские столовые и пропаганда правильного, здорового питания.

Каждый уважающий себя студент сам должен заботиться о своём здоровье. Правительство и вузы лишь предоставляют способы и инструменты, позволяющие при правильном использовании извлечь из них максимальную пользу. В период пост эпидемиологического восстановления экономической и социальной сфер общества особенно важно задумываться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих.

Список литературы

1. Казначеев В. П. Проблемы адаптации и хронические заболевания / В.П. Казначеев // Вестник АМН СССР. 1975. № 10. С.17-28.
2. Хаблова А.А. Оценка состояния здоровья студентов-медиков / А.А. Хаблова, Г. Н. Бондарь, П. Ф. Кику и др. // Здравоохранение Российской Федерации. 2020. № 64(3). С. 132-138.
3. Ханевская Г. В. Современные оздоровительные технологии физической культуры в условиях мировой пандемии / Г. В. Ханевская, А.Г. Наумов // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. 2020. С. 111-114.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 22.04.2022).
5. План первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (утв. Правительством РФ 17.03.2020). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348153/4a07b2bd81d98620b97db2fbffeb7c527925f2c6/ (дата обращения: 23.04.2022).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Титова Т.В.

старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт

Шмакова Л.А.

старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт,
Дальневосточный государственный аграрный университет, г. Благовещенск

Аннотация. В ходе статьи раскрывается понятие здоровьесберегающей технологии и необходимость её внедрения для эффективного использования на регулярных учебных занятиях по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы вузовского образования. Рассмотрены оздоровительные программы, представлены методы, а так же качество основных компонентов

естественных средств профилактики для различных заболеваний, обучающихся путем выполнения современных элементов физических упражнений традиционных и не традиционных видов спорта. Выделены задачи необходимые для улучшения динамики состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Дан анализ проведенному социологическому опросу о полной оценки выявления значимости физкультурно-оздоровительной технологии на занятиях физической культуры в специальной медицинской группе.

Ключевые слова: студент, здоровьесберегающая технология, движение, заболевания, работоспособность, исследование.

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Titova T.V, Shmakova L.A

Far Eastern State Agrarian University, Blagoveshchensk, Russia.

Abstract. The article reveals the concept of health-saving technology and the need for its implementation for effective use in regular physical education classes for students of a special medical group of university education. Wellness programs are considered, methods are presented, as well as the quality of the main components of natural means of prevention for various diseases, trained by performing modern elements of physical exercises of traditional and non-traditional sports. The tasks necessary to improve the dynamics of health, the level of physical development and physical fitness are highlighted. The analysis of the conducted sociological survey on the full assessment of the identification of the importance of physical culture and wellness technology in physical education classes in a special medical group is given.

Key words: student, healthsaving technology, movement, diseases, performance, research.

Не смотря на сложные условия XXI века, в социальном обществе актуальный вопрос о состоянии здоровья и подвижного образа жизни молодых людей стоит на первом месте.

На сегодняшний день стало очевидно, что поступая в высшее учебное заведение, абитуриент уже имеет колоссальный набор серьезных хронических заболеваний различной этиологии, препятствующий его активной, полноценной и энергичной жизни. Обоснованная фактами логическая статистика трактует о том, что сегодня к специальной медицинской группе относятся 75% студентов, 19% полностью освобождаются от занятий двигательной нагрузки и 6% обучающихся занимаются лечебной физической культурой [1].

В современной образовательной среде вуза преподаватели физической культуры специальной медицинской группы используют нововведение передовых приемов, форм, средств и методов в инфраструктуре здоровьесберегающей технологии, которая формирует оптимальный фон для жизнедеятельности студентов и обеспечивает их состояние здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это первостепенная и наиболее значимая технология образовательного пространства, которая направлена на снижение риска развития заболеваний, поддержание и достижение физического благополучия студенческой молодежи средствами оздоровления физической культуры за время обучения в вузе.

Термин «Здоровьесберегающая технология» в ходе статьи варьируется в своем обозначении, как оздоровительная и физкультурно-оздоровительная технология.

Цель исследования – подтвердить эффективность физкультурно-оздоровительной технологии в учебном процессе.

Необходимость внедрения здоровьесберегающей технологии в процессе учебных занятий специальной медицинской группы обусловлена рядом поставленных задач, направление которых содействует:

1. положительной динамики состояния здоровья студента;
2. повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
3. улучшению уровня физического развития, физической подготовленности и двигательных качеств и навыков;
4. повышению в формировании мотивационных потребностей и интереса студенческой молодежи к данной дисциплине;
5. экспериментальному обоснованию [2].

С целью подтверждения эффективного использования физкультурно-оздоровительной технологии для студентов специальной медицинской группы, разработаны и введены новые программы с оздоровительными элементами упражнений и движений современных нетрадиционных видов спорта: фитнеса, аэробики, стретчинга, йоги, атлетической и ритмической гимнастики [3].

Для работоспособности, вырабатывания четкого внимания на оздоровительных занятиях физической культуры используют конструктивную программу информационной и коммуникативной технологии, аудио, видео-картотеки, слайды и презентации.

Например, показ мультимедийного видеоролика помогает в разучивании, усвоении и выполнении коррекционных комплексов дыхательной, динамической, корригирующей и ортопедической гимнастики с ее физическими упражнениями общеразвивающего и укрепляющего характера.

В улучшении лечебного эффекта, развитии гибкости, координации позвоночника, формировании осанки и подвижности суставов применяют инвентарь: скакалки, фитболы, гимнастические палки, гантели и обручи. Современные физкультурно - оздоровительные упражнения рекомендуется выполнять из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на животе и спине), что способствует качественному повышению движений, постепенному увеличению нагрузки, в работу которой вовлекаются все

мышечные группы для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательных систем организма.

Для эмоциональной разрядки в процессе выполнения современных общеразвивающих физических комплексов в качестве вспомогательного средства рекомендовано внедрять коррекционную технологию музыкального сопровождения. Здесь с помощью компьютерной технологии в нужной последовательности можно выстроить музыкальные композиции для оздоровительных занятий физической нагрузки.

В заключительной части для закрепления материала включают эстафеты и подвижные игры, где происходит поднятие эмоционального фона и снятия стресса. Для полного восстановления применяют упражнения стретчинга, фитнес-йоги, предназначенные для растяжки, расслабления нагруженных мышечных групп, восстановления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также снятия психоэмоционального напряжения занимающихся.

Объектом исследования является физкультурно-оздоровительная технология и ее применение на практических занятиях по физической культуре для студентов специальной медицинской группы [3].

Для полной оценки выявления значимости здоровьесберегающей технологии на физкультурных занятиях был проведен анкетированный опрос. Исследования проведены на базе ФГБОУ ВО Дальневосточного ГАУ, среди обучающихся первых курсов.

В опросе приняли участие тридцать респондентов специальной медицинской группы. Анкетирование содержало вопросы о введении новых методик физкультурно-оздоровительных технологий и проведении занятий с использованием спортивного инвентаря и мультимедийных средств.

По результатам экспериментального обоснования выяснилось, что 84% занимающихся пересмотрели свое отношение к монотонной системе занятий физическими упражнениями, посчитав, что с применением физкультурно-оздоровительной технологии учебный процесс более интересен и эффективен. В оценочных суждениях студенты отметили, что оздоровительная рабочая деятельность поспособствовала повышению уровня физического развития у 70% респондентов, 52% анкетированных указали на усовершенствование физической подготовленности, 62% исследуемых улучшили показатели двигательных качеств и навыков. Эффективные оздоровительных занятий так же, указали на положительную динамику в состоянии здоровья у 64% студенческой молодежи, 45% обучающихся отметили улучшение своих функциональных возможностей организма.

Внедрение здоровьесберегающей технологии на оздоровительных занятиях физической культуры в вузе показало свою пользу и эффективность, а так же обеспечило условия для психического,

физического и социального комфорта, поспособствовала положительной динамике состояния здоровья студенческой молодежи. Применение данной методики рекомендуются для использования в области занятий по физической культуре не только в специальной медицинской группе, но и в основной.

Список литературы

1. Желязняков А.Т. Особенности использования дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. 2013. №9. С. 19-21.
2. Иванков Ч. Т., Литвинов С. А. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие / ВЛАДОС. Москва, 2015. 305 с.
3. Кудрявцева Е.В. Анализ эффективности работы с первокурсниками ограниченными возможностями здоровья по дисциплине «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 142-148 .

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Щербакова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматриваются методические особенности и организация занятий в условиях водной среды с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: плавание, физическое воспитание, дети дошкольного возраста

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF SWIMMING LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

Shcherbakova E.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article discusses the methodological features and organization of classes in an aquatic environment with preschool children.

Keywords: swimming, physical education, preschool children

Плавание – это специфический вид физических упражнений, при котором движения выполняются в воде. Плавание выступает, как одно из важных средств физического воспитания. Занятия плаванием выполняют гигиеническую, оздоровительную, прикладную и спортивную функции. Но главным является то, что умение держаться на воде - жизненно

необходимый навык. Так же плавание относится к наиболее массовым видам спорта. Плавание как физическое упражнение направлено на гармоничное развитие и укрепление организма человека, способствует увеличению его двигательных возможностей, необходимых ему в повседневной жизни. Занятия плаванием это основное средство всестороннего и гармоничного развития непосредственно детского организма.

В настоящее время в плавании сформировались такие основные направления, как: плавание - жизненно необходимый навык, массовый вид спорта, вид спорта, профессионально-прикладной вид. Так же выделяют его оздоровительно-реабилитационное направление, фитнес и кондиционная тренировка, зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде [1, 2].

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с введением в действие ФГОС. Она направлена на обеспечение разностороннего развития детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. В настоящее время сформирована концепция дошкольного воспитания, приоритетным направлением которой является формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется сегодня в основном по типовой программе, т.е. по классической форме, но, вместе с тем, все чаще имеют место различные инновационные подходы к оздоровлению, воспитанию и образованию детей средствами физической культуры. Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил физкультурно-спортивным дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они могут осуществлять физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения такой работы. В частности обучение плаванию в дошкольном учреждении часто осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Целенаправленная работа оздоровительных занятий в воде с детьми дошкольного возраста должна учитывать следующие важные факторы:

- 1) комплексная оценка уровня здоровья детей;
- 2) учет сезонно-климатических периодов, связанных со снижением адаптационных резервов организма и, как следствие, обострением заболеваемости детей данной возрастной группы;

3) рациональное дозирование и контроль за нагрузкой, мониторинг мотивации к занятиям плаванием и ее формирования;

4) подбор средств и методов, адекватных индивидуальным особенностям детей данной возрастной группы;

5) для организации занятий плаванием необходимо перспективное планирование. Оно включает в себя поставленные задачи и их решение.

Цель и задачи деятельности дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение. Конкретные решаемые задачи:

1) способствовать оздоровлению детского организма;

2) формировать основные навыки плавания;

3) развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);

4) воспитывать умения владеть своим телом в непривычной водной среде;

5) формировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Плавание оказывает огромное влияние на функциональное состояние детского организма. Установлено положительное влияние занятий плаванием на сердечно - сосудистую систему дошкольников. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу. Вследствие этого оно приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей системы кровообращения.

Научно доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения и укрепления функциональных возможностей дыхательной системы. В водной среде происходит перестройка дыхания от обычного двухфазного, к трехфазному: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение. Среди различных факторов, влияющих на формирование основных компонентов здоровья, в том числе и физического, выделяют фактор двигательной активности [3, 4].

По данным Петленко В.П., в условиях недостаточной двигательной активности невозможно сохранить крепкое здоровье и работоспособность ребенка. В частности, физические упражнения в воде оказывают благотворное влияние на состояние костной и мышечной ткани детского организма. В дошкольные годы особое внимание необходимо уделять развитию двигательных качеств: быстроте, ловкости, гибкости.

Немаловажное значение необходимо придавать формированию осанки. Знание характеристик и особенностей направлений плавания необходимо для правильного выбора и использования методов и средств на занятиях. Например, рассматривая плавание, как жизненно необходимый навык, процесс обучения не будет категорически зависеть от основных критериев, которые учитываются при отборе детей в спортивные секции. Шарманова С. Б. и Федоров А. И. указывают на то, что для повышения оздоровительной эффективности занятий в воде при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, т.е. обще развивающие.

Организация совместной деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы обучения плаванию детей дошкольного возраста – путь к успеху. Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей является режим дня. Режим дня, включающий непосредственную деятельность по плаванию, должен включать достаточное пребывание детей на свежем воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Традиционное обучение плаванию проходит в форме групповой деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах различно и меняется в течение года.

При организации занятий плаванием детей дошкольного возраста необходимо соблюдать и учитывать требования СанПиН.

При проведении непосредственно плавательной деятельности необходимо осуществлять медико-педагогический контроль за здоровьем каждого ребенка, учитывать его индивидуальные психофизиологические особенности.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- 1) освещенные и проветриваемые помещения;
- 2) ежедневная смена воды;
- 3) текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- 4) дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- 5) анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Для обеспечения безопасности детей на занятиях по плаванию, до начала организации плавания в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть

ГОТОВЫМИ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ.

Таблица 1

**Длительность занятий по плаванию
в разных возрастных группах в течение года**

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Кол-во детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Вторая младшая	2-3	8-10 до 10-15	20-40
Средняя	2	10-12 15-20	25-60
Старшая	2	10-12 20-25	30- 60
Подготовительная	2	10-12	35 - 60

Таблица 2

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры
набора воды в каждой возрастной группе**

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (° C)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +32C	+26... +28C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29C	+24... +28C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28C	+24... +28C	0,8
Подготовительная группа	+ 27... +28C	+24... +28C	0,8

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Необходимо соблюдать ряд основных компонентов, определяющих эффективность занятий физическими упражнениями, в том числе и в условиях водной среды:

- основу разработки методики должны составлять общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей детей;
- учет современных тенденций по сохранению и укреплению уровня здоровья подрастающего поколения;
- набор средств и методов с учетом возраста занимающихся;
- наличие хорошей материально-технической базы, которая позволит реализовать планируемую работу;
- квалификация инструктора, как фактор успешности обучения (инструктор, владеющий знанием различных областей и успешно их внедряющий в практику, обеспечит полноценный учебно-педагогический процесс);
- соответствие нагрузки возрастным нормам построения занятия и ее систематический контроль;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой;
- создание благоприятных социально-экономических условий;
- повышение средствами физического воспитания закаливания организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость;

Главная цель занятий – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями дошкольников.

Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер Пресс, 2008 398 с.
2. Беспалова Т.А. Формирование физической культуры учащихся младших классов // Методология, теория и практика инновационного развития регионального образования. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. М.: Перо. 2019. С. 42-46.
3. Павленкович С.С., Хитрова Т.В. Динамика морфофункциональных показателей дошкольников в процессе занятий оздоровительным плаванием // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 188-193.
4. Щербакова Е.А. Формирование физической культуры студентов в системе высшего образования // Конференциум АСОУ [Электронный ресурс]: сборник

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

Щербакова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: Одним из важных условий для поддержания здоровья в любом возрасте является регулярная физическая активность. Ходьба является наиболее простейшим и естественным видом физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, упражнения, оздоровительная ходьба.

FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY IN PERSONS ENGAGED IN NORDIC WALKING

Shcherbakova E.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: One of the important conditions for maintaining health at any age is regular physical activity. Walking is the simplest and most natural type of physical activity.

Keywords: physical culture, sports, exercises, recreational walking.

Оздоровительная ходьба – это лучшее лекарство для людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. Стоит упомянуть, что ходьба является доступным средством физической активности для нетренированных, и людей, которые имеют лишний вес.

Люди, которые решили заниматься физической активностью, ходьба является обязательным начальным этапом в самостоятельных занятиях, так как нагрузка на опорно-двигательный аппарат в 2 раза меньше, чем при беге.

Оздоровительной ходьбой можно заниматься на улице, в парке, лесу. Желательно, на свежем воздухе, чтобы был также дополнительный эффект закаливания. В процессе занятий задействованы многие группы мышц: ног, рук, спины, тазового пояса, а также мышцы органов дыхания и др.

Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы. Так если в состоянии покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалорий

энергии, то при ходьбе с обычной скоростью 5-6 километров в час в зависимости от собственного веса энергозатраты увеличиваются в 3-4 раза. За час ходьбы может быть достигнут отличный результат в повышение общего баланса двигательной активности и энергозатрат – 360-600 килокалорий.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) дословно ходьба с палками (по-фински sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. У данного вида несколько названий, объясняющих место её появления: северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба.

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. В конце 1990-х скандинавская ходьба стала популярна во всём мире.

Когда-то в России была своя культура ходьбы. Это называлось «терренкур» – ходьба с дозированной физической нагрузкой по специально организованным маршрутам. Первые тропы здоровья были проложены в Крыму по рекомендации выдающегося терапевта С.П. Боткина. По приказу царя Николая II в 1900-1901 гг. в крымской Ливадии была построена «горизонтальная дорожка» длиной в 6580 м на высоте 140 м над уровнем моря. Царскую тропу среди старинных мраморных фонтанов, зелёных лужаек называют ещё тропой здоровья, где действуют практически все лечебные факторы местного климатического курорта. По ней совершали путешествия три русских императора: Александр II, Александр III и Николай II. Для них специально были оборудованы смотровые площадки на горе Пендикюль. Тогда по ним ходили без палок. А сегодня и эта, и ей подобные пешеходные трассы отлично годятся для «Nordic walking». Как, впрочем, годится и тропинка в лесу, и дорожки в парке, и асфальт у дома, и песок у моря, то есть везде, где можно пройти без палок, можно пройти и с ними.

Как бы там ни было, массовую популярность скандинавская ходьба получила в Европе в 80-е годы прошлого года, когда в Хельсинки врачи совместно с профессиональными спортсменами разработали специальную модель палок для занятий скандинавской ходьбой. Начиная с того периода известными мировыми медицинскими центрами проводятся исследования, доказывающие исключительную пользу для здоровья ходьбы с палками.

Количество занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки 2-3 раза в неделю под наблюдением и контролем инструкторов-методистов. Приоритет отдают занятиям на свежем воздухе. Тренировки проходят по программам, с учётом возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся.

На начальном этапе занятий физическими упражнениями продолжительность занятий не должна превышать 45 минут, но в дальнейшем может быть увеличена до 60-75 минут.

Такая продолжительность обусловлена замедленной адаптацией и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

Начальный период тренировочных занятий продолжается 3-6 месяцев. Главные задачи на начальном этапе: обеспечение повышения функциональных возможностей вегетативных систем и опорно-двигательного аппарата.

В зависимости от самочувствия, темп и продолжительность прогулки регулируется. Во время ходьбы важно наблюдать за своим дыханием, ритмично вдыхать и выдыхать в течение ряда шагов. Следить за своей осанкой легко и произвольно. Одежду рекомендуется постепенно облегчать.

Общая динамика нагрузки на занятиях должна иметь вид волнистой кривой с тенденцией к постепенному увеличению. Реакция организма на нагрузку очень индивидуальна. Важен самоконтроль за состоянием организма и его ответными реакциями на физические нагрузки.

Список литературы

1. Павленкович С.С., Андреева М.П. Формирование гуманистической направленности личности школьников и студентов // Гуманизация образовательного пространства. Сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2020. С. 224-230.
2. Щербакова Е.А. Формирование физической культуры студентов в системе высшего образования // Конференциум АСОУ [Электронный ресурс]: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 2. М: АСОУ. 2020. С. 249-25.
3. Щербакова Е.А. Ценностное отношение студентов к инновационным методикам в образовании по физической культуре // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции. Издательство «Саратовский источник», 2019. С. 285-290.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Юрченко А.Л.

к.пед.н., доцент кафедры «Физическое воспитание»,
Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

Косицкая С.В.

студент 1 курса факультета Информационных технологий
и анализа больших данных,
Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

Аннотация: в результате социологического исследования оценены особенности функционирования и влияния электронных средств массовой информации на учащуюся молодежь современного мегаполиса и ее родственное окружение с позиций определения мотивации к регулярным занятиям избранным видом спорта, формирования привычек к ведению здорового образа жизни в условиях современной информационной среды. С применением методов интервьюирования и анкетирования произведен опрос более 300 респондентов, среди которых основную массу составили представители молодежи возрастной группы от 14 до 18 лет и от 18 до 24 лет, с полным средним и неоконченным высшим образованием. Исследование подтвердило предположение о том, что интернет-издания на сегодня являются основными каналами предоставления специализированного спортивного контента, играют ведущую роль в формировании у населения мотивов для занятий спортом и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Ключевые слова: электронные средства массовой информации, занятия спортом, спортивные мероприятия, население, избранный вид спорта.

ASSESSMENT OF THE INFLUENCE OF ELECTRONIC MASS MEDIA ON THE LEVEL OF MOTIVATION FOR SPORTS AND HEALTHY LIFESTYLE

Yurchenko A.L., Kositskaya S.V.

Financial University under the Government of the
Russian Federation, Moscow

Abstract: as a result of the sociological research, the features of the functioning and influence of electronic mass media on the students of the modern metropolis and its related environment are evaluated from the standpoint of determining motivation for regular classes in the chosen sport, the formation of habits to lead a healthy lifestyle in the conditions of the modern information environment. Using interviewing and questionnaire methods, a survey was conducted of more than 300 respondents, among whom the bulk were representatives of youth of the age group from 14 to 18 years and from 18 to 24 years, with full secondary and incomplete higher education. The study confirmed the assumption that Internet publications today are the main channels for providing specialized sports content, play a leading role in the formation of the population's motives for sports and participation in sports and recreational activities.

Keywords: electronic mass media, sports, sports events, population, selected sports.

За последние несколько лет тематика регулярных занятий избранным видом спорта и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) продолжает динамично набирать обороты. Сеть Интернет и другие электронные средства массовой информации (ЭСМИ) пестрят заголовками и статьями о самых правильных и лучших техниках исполнения упражнений, рекламой фитнес-клубов, онлайн-курсов по прокачке и преобразованию различных частей тела [1, 2]. Поэтому, от умения студенческой молодежи современного мегаполиса и их родителей адекватно оценивать качество информационных потоков с рекламой различных физических активностей зависит уровень физкультурной грамотности населения, способность к адекватным воздействиям на свой организм со стороны занимающихся, сохранение и преумножение здоровья, повышение учебной или трудовой способности граждан. Актуально современное понимание того, как отношение потребителей рекламного и информационного контента будет меняться влияния различных форм и способов продвижения здорового образа жизни [4, 5].

Проблематика исследовательской работы заключается в том, что и государственные и коммерческие структуры устраивают значительное количество спортивных мероприятий с качественной подготовкой и проведением на высоком уровне. Такие события нуждаются в освещении среди населения. Посредством повышения качества рекламного контента и усиления достоверности информации в ЭСМИ возможно увеличение лояльной аудитории и количества вовлекаемых в регулярные занятия спортом [3].

Является ли информирование населения о спортивных и оздоровительных мероприятиях через ЭСМИ эффективным и качественным с точки зрения потребителя?

Цель исследования заключается в установлении взаимосвязей между рекламой спортивных мероприятий и отношением к ней целевой аудитории. Задачи сформулированы, исходя из цели исследования:

1. Проанализировать эффективность ЭСМИ в информировании граждан о спортивных и оздоровительных мероприятиях.
2. Оценить, является ли информация в ЭСМИ качественной и убедительной.
3. Определить соотношение мотивированных ЭСМИ респондентов к занятиям спортом и ведению ЗОЖ.

В качестве основного метода исследования взаимосвязи между глубиной продвижения спортивных событий посредством ЭСМИ и отношением к ним населения выбран количественный метод – опрос офф- и онлайн. Данный способ оказался наиболее эффективным по причинам охвата репрезентативной выборки исследуемого контингента и

возможности сделать точечную оценочную характеристику результатов исследования. Проведенное социологическое исследование среди студентов Финансового университета при Правительстве РФ, их родителей и близких родственников подразумевало определение взаимосвязей между личным отношением респондентов к их вовлечению для участия в разовых спортивных мероприятиях, в регулярные занятия избранным видом спорта, в занятия физической культурой в свободное время и наличием в их распоряжении информации с ЭСМИ о вышеперечисленных мероприятиях. В исследовании приняли участие свыше 300 человек, возраста от 14-ти и до 63-х лет.

Среди участников опросов наиболее многочисленной оказались представители возрастной группы от 18-ти до 24-х лет (табл. 1).

Таблица 1

Возрастная характеристика участников социологического опроса

Возрастная группа	Распределение, %
14-17 лет	27,5
18-24 лет	32,8
25-30 лет	20,6
30-40 лет	11,3
40 лет и старше	7,8
Итого	100

По уровню образования наиболее активными оказались респонденты со средним общим образованием и неоконченным высшим образованием (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение уровня образования респондентов

Уровень образования	Ответы респондентов, %
Основное общее образование	13,2
Среднее общее образование	20,1
Среднее профессиональное образование	7,9
Неоконченное высшее образование	41,7
Высшее образование	17,1
Итого	100

Таблица 3

Влияние ЭСМИ на участие в спортивных мероприятиях

Вопрос	Распределение ответов (в % соотношении)		
	«Да»	«Нет»	«Иногда»
Вы регулярно участвуете в спортивных мероприятиях?	29.6	23.0	47.4
Играет ли ЭСМИ роль в формировании здоровых привычек у населения?	28.1	18.9	53.0
Мотивируют ли ЭСМИ население на занятия избранным видом спорта?	31.4	30	38.6
Влияют ли ЭСМИ на желание населения принять участие в спортивном мероприятии?	50.8	13.7	35.5

Всего лишь третья часть опрошенных регулярно посещает учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и занятия физической культурой в часы, предусмотренные учебным расписанием занятий. Почти половина из них делает это от случая к случаю (табл. 3).

Анализ результатов социологического исследования показал, что ЭСМИ имеют существенный потенциал по привлечению к занятиям спортом и формированию ЗОЖ-привычек (табл. 4).

Таблица 4

Роль ЭСМИ в привлечении внимания к ценностям ЗОЖ

Вопрос	Распределение ответов (в % соотношении)		
	«Да»	«Нет»	«Иногда»
Интересует ли Вас предлагаемая Вам информация из ЭСМИ?	50.4	43.4	6.2
Предложенная Вам информация о мероприятии включает в себя описание ценности события для общего вклада в здоровье населения?	44.7	8.1	47.2
Считаете ли Вы убедительной предлагаемую Вам информацию о здоровом образе жизни?	38.9	46.6	14.5

Таблица 5

Влияние ЭСМИ на мотивацию к занятиям спортом и ведение ЗОЖ

Вопрос	Ответы респондентов (в % соотношении)		
	«Да»	«Нет»	«Иногда»
Достаточно ли информации о спортивных мероприятиях в ЭСМИ?	40.4%	12.1%	47.4%
Считаете ли Вы, что нужно больше информировать население о спортивных мероприятиях, чтобы повысить к ним интерес?	84.9%	4%	0.9%
Поддерживает ли ЭСМИ национальные спортивные проекты?	49.1%	17.9%	33.0%
Существует ли необходимость информирования студентов о здоровом образе жизни?	79.6%	19.1%	1.3%
Поддерживают ли спортивные мероприятия концепцию здорового образа жизни?	34.3%	8.7%	57.0%

Наиболее мотивированными к занятиям спортом оказались обладатели полного среднего и незаконченного высшего образования.

На базе данного исследования выдвинуты следующие предложения:

1. Функционируют ЭСМИ в конкурентной среде. Они должны соблюдать следующие требования при обнародовании информации: оперативность, точность в передаче деталей, грамотность в представлении спортивных мероприятий;

2. Необходимы специальные программы по формированию здоровых привычек, различные для каждой возрастной группы;

3. Репутационный имидж ЭСМИ и источников информации являются важнейшими факторами, обеспечивающими высокую популярность электронного издания среди читателей.

Исследование позволило уточнить современную положительную роль ЭСМИ в информировании населения о спортивных мероприятиях, а также заинтересованности в них. Установлено, что ЭСМИ играют важную роль в информировании населения. Информация, преподносимая населению, не всегда отвечает запросам целевой аудитории. Следовательно, население недостаточно информировано о преимуществах проводимой оздоровительной программы, а также важности принятия участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Список литературы

1. Закон РФ от 27.12.1991 N 2124-1 (ред. от 25.11.2017) «О средствах массовой информации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2018). URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1511/.

2. Лободенко Л.К. Медиаконтент Интернет-СМИ в информационно-коммуникативной системе региона // Вестник ЮУрГУ. Серия: Лингвистика. 2015. № 2. С. 33-38.

3. Лубышев Е.А. Средства массовой коммуникации как основа формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой / Е.А. Лубышев, А.А. Красильников // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Сборник статей XI НПК, М.: Лица, 2021. С. 183-189.

4. Матвеева И.А. Реализация механизма социальной рекламы в законодательстве о физической культуре и спорте Республики Крым / И.А. Матвеева, А.Л. Юрченко // Проект для России: Сборник статей участников VII Международного научного студенческого конгресса: электронный ресурс, Москва, 06–16 апреля 2016 года. М.: Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, 2016.

5. Юрченко, А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А. Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 3(44). С. 442-448. DOI 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

РАЗДЕЛ 3 ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Антипова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье показано, что внимание обеспечивает целенаправленность и сосредоточенность познавательной деятельности человека, усиливает восприятие и память, активизирует мышление. Поэтому чрезвычайно важно создать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития.

Ключевые слова: развитие внимания, младший школьный возраст, учитель физической культуры.

THE DEVELOPMENT OF ATTENTION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Antipova E.A.

Saratov state University, Saratov

Abstract: the article presents attention, which ensures the purposefulness and concentration of human cognitive activity, enhances perception and memory, activates thinking. Therefore, it is extremely important to create the conditions necessary for its appearance, preservation and development.

Keywords: attention development, primary school age, physical education teacher.

Поскольку трудности, с которыми сталкиваются дети в начале обучения в школе, связаны именно с недостаточностью развития свойств внимания, в период адаптации к учебной деятельности, занятия по развитию свойств внимания рекомендуется проводить, прежде всего, как профилактические, направленные на повышение эффективности функционирования внимания у всех детей.

Анализ содержания и методики проведения уроков физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы свидетельствует, что применение специальных средств, методов и организационно-методических приёмов, способствующих развитию свойств внимания, не является целенаправленным и носит случайный характер. Следовательно, в первую очередь необходимо заботиться о

развитии и усовершенствовании соответствующих потенциальных возможностей и психических процессов у младших школьников во время их двигательной деятельности, которые не всегда реализуются.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен умело построить учебный процесс.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ

развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков; использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока).

Правильная постановка задач урока:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;
- задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);
- учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

Оптимизация загруженности школьников на уроке. Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:

1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя

Внимательно слушая объяснения учителя на уроке, ученик лучше воспринимает, понимает и запоминает его содержание. Главная задача - постоянно поддерживать умственную активность учащихся, требующую напряжения внимания. Если ученики на уроке всё время заняты делом, требующим внимания, и учитель контролирует и оценивает их труд, они будут активны и внимательны на протяжении всего урока. Если же мысль учеников бездействует, им становится скучно, они отвлекаются, начинают заниматься посторонними делами.

Внимание учащихся поддерживается четкой организацией всего урока - четкой логикой, темпом урока, уплотненностью (каждую долю секунды на уроке ученик должен иметь определенную умственную нагрузку). Учителю необходимо знать, в чем заключаются особенности внимания младшего школьника, его личностные качества.

Занятия физической культурой могут сыграть немаловажную роль в развитии внимания, так как младшие школьники очень активны и любят уроки физической культуры.

В младшем школьном возрасте возникает целый ряд предпосылок для эффективного развития внимания. К таким предпосылкам можно отнести: ведущий вид деятельности младшего школьника - учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил; выдвижение в качестве ведущих познавательных потребностей младшего школьника, а также их взаимосвязь с потребностью во внешних впечатлениях как основной движущей силы развития психики младшего школьника и др.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание

учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Поскольку основой непроизвольного внимания служат интересы, для развития достаточно плодотворного непроизвольного внимания необходимо в первую очередь развивать достаточно широкие и надлежащим образом направленные интересы. Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Младшими школьниками прежде всего управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). В силу возрастных особенностей они любят бегать, прыгать и играть.

Произвольное внимание по существу является одним из проявлений волевого типа деятельности. Способность к произвольному вниманию формируется в систематическом труде. Развитие произвольного внимания неразрывно связано с общим процессом формирования волевых качеств личности. Поскольку любые физические упражнения связаны с мышечным напряжением, то систематически повторяемые даже незначительные, но многочисленные двигательные действия невозможны без определенных волевых усилий.

Волевое усилие развивается при преодолении различных препятствий и трудностей. Занятия физическими упражнениями связаны с необходимостью преодолевать многообразные трудности. Поэтому на уроках физической культуры учитель должен систематически использовать многочисленные возможности занятий физическими упражнениями.

Воля младших школьников ярко проявляется в умении произвольно сосредоточивать свое внимание. Выполнение даже обычных требований и правил по соблюдению порядка, организованности и внимания на уроках физической культуры представляет значительные трудности для учащихся и способствует воспитанию умения владеть собой.

Таким образом, занятия физической культуры играют огромную роль в решении задач по формированию и развитию внимания учащихся.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000. 192 с.
2. Маркова А.А. Развитие внимания и снятие умственного напряжения в процессе обучения младших школьников // Начальная школа. 2001. № 2. С. 89.
3. Никольская А.А. Возрастная и педагогическая психология. Дубна.: Феникс +, 2001. 231 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002. 264 с.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УНИВЕРСИТЕТА

Бурнашова Н.Ю.

доцент,

Каминский Ю.М.

заслуженный тренер РФ, доцент, профессор,

Хороших А.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Аннотация: В статье рассмотрены дистанционные формы работы с обучающимися бакалавриата Московского педагогического государственного университета (МПГУ) не профильного (спортивного) образования в рамках организации учебного процесса по физическому воспитанию в условиях пандемии COVID-19.

Ключевые слова: элективные курсы по физической культуре и спорту, дистанционное обучение, электронно-образовательные ресурсы, спортивные направления, формы интерактивной работы.

REMOTE FORMS OF WORK ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH UNIVERSITY STUDENTS

Burnashova N.Yu., Kaminsky Yu.M., Khoroshikh A.V.

Moscow Pedagogical State University, Moscow

Abstract: The article considers remote forms of work with undergraduate students of the Moscow Pedagogical State University (MPSU) of non-specialized (sports) education within the framework of the organization of the educational process for physical education in the conditions of the COVID-19 pandemic.

Keywords: elective courses in physical culture and sports, distance learning, electronic educational resources, sports directions, forms of interactive work.

В апреле 2020 года, ввиду новой коронавирусной инфекции COVID-19, все образование страны было вынуждено перейти в дистанционный формат.

В системе высшего образования дистанционное обучение уже давно активно применяется. Современные технологии позволяют получать высшее образование - как второе, так и первое - не тратя время на посещение лекций. Многие высшие учебные заведения предлагают услугу дистанционного обучения, при которой требуется только предоставить

свои документы и начать учиться через личный кабинет на сайте ВУЗа или образовательные платформы. Все больше в сегодняшние дни дистанционное обучение входит в систему дополнительного образования и повышения квалификации специалистов, в том числе и педагогов. В системе же очного обучения, в рамках лекционных курсов, активно используются такие формы, как видеолекции, видеоконференции, вебинары и пр. Теоретический аспект обучения довольно просто укладывается в дистанционные формы, а вот с практическим возникает большое количество трудностей и вопросов, особенно в области физического воспитания.

Столкнувшись с невозможностью проведения занятий в обычном режиме, вплоть до сегодняшних дней, и исходя из возможностей кафедры Физического воспитания и спорта Института физической культуры спорта и здоровья МПГУ, нами была разработана система организации учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с использованием разнообразных электронно-образовательных ресурсов (ЭОР), некоторые из которых частично использовались преподавателями в очно-практическом формате обучения для организации самостоятельной работы обучающихся.

Учебная аудиторная нагрузка по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в МПГУ, согласно учебным планам по всем направлениям и профилям подготовки бакалавриата непрофильного (спортивного) образования, составляет 180 академических часов и реализуется со 2-ого по 6-ой семестр по 36 академических часов в каждом, занимая в учебном расписании всего 2 часа в неделю на каждом курсе обучения.

В основе организации учебного процесса по элективным курсам физической культуры и спорта с обучающимися бакалавриата непрофильного (спортивного) образования по очной форме обучения в МПГУ лежит распределение обучающихся по спортивным направлениям.

Поскольку данная дисциплина направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного самостоятельного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к социальной и будущей профессиональной деятельности, то обучающимся была предложена система не только самостоятельного выбора направлений двигательной активности, но и самостоятельного выделения времени в своем учебном и социальном графике жизни для занятий физической культурой и спортом, без привязки к учебному расписанию. Предлагая такой вариант построения учебного процесса, мы руководствовались прежде всего тем, что занятия физической культурой и спортом должны приносить удовлетворение и положительные эмоции, а не организовываться впопыхах между

видеолекциями и видеоконференциями. А также к проведению двигательных занятий предъявляется довольно определенный спектр требований, выполнение которого в домашних условиях практически невозможно. Поэтому для выполнения тех или иных физических упражнений обучающимся приходится искать варианты свободного размещения в пространстве: переместиться в более просторную комнату в квартире, выйти на лестничную клетку в подъезд, выйти на улицу на придомовую территорию или в парк и еще много других вариантов, которые нельзя выполнить в рамках учебного расписания, а только в самостоятельном режиме, потому что необходимо соблюсти адекватное отношение к окружающей действительности (родные, соседи, гуляющие дети во дворе и пр.).

Таким образом, дистанционное обучение по элективным курсам в области физической культуры и спорта в МПГУ выстроилось на использовании следующих основных элементов:

- дистанционные курсы по различным спортивным направлениям (йога, ОФП, пилатес и др.), разработанные преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в системе Moodle;
- видеосвязь (МС Teams);
- веб-страницы и сайт МПГУ;
- корпоративная электронная почта преподавателей [3].

По всем законам дистанционного образования главным стала интерактивная работа обучающихся со специально разработанными учебными материалами [2], соотнесенными с базисными учебными планами всех образовательных программ, реализуемых в МПГУ, а также индивидуальное взаимодействие обучающихся и преподавателей в процессе самостоятельного освоения изучаемого материала.

Для практического выполнения обучающимися физических упражнений в домашних условиях педагогическим коллективом кафедры были разработаны и размещены на сайте университета обучающие видеоролики по различным спортивным направлениям (ОФП, ОФП с элементами единоборств, силовой фитнес, кроссфит, оздоровительные занятия на свежем воздухе, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, дартс, танцевальные и гимнастические направления, комплексы упражнений для обучающихся с ОВЗ).

Для самостоятельного изучения учебно-методических и научно-практических аспектов физической культуры, спорта и ЗОЖ были разработаны теоретические задания, построенные на просмотре документальных фильмов о видах спорта и выдающихся личностях, на проведении анализа основной и дополнительной литературы учебно-методического обеспечения дисциплины, а также на изучении спортивных достижений советских и российских спортсменов в различных областях физической культуры и спорта.

Для проявления индивидуальности, фантазии и творческого начала была разработана тематика творческих заданий, в основу которых была заложена тема «Мое отношение к физической культуре и спорту». В таких формах, как эссе, портфолио, презентация, видеоролик, видеофильм, интервью обучающимся предлагается порассуждать о месте физической культуры и спорта в их жизни, о любимом виде спорта и его значении для их развития, о физической культуре в их семье, о влиянии занятий спортом на развитие их личностных качеств.

Для осуществления медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма обучающихся в процессе самостоятельного выполнения двигательной нагрузки был разработан Дневник самонаблюдения, в котором помимо описательных характеристик своего занятия, обучающимся предлагалось исследовать и некоторые показатели своего физического развития, такие как весоростовой показатель Кетле (индекс массы тела) и индекс крепости телосложения. А также несколько разновидностей простых тестов, позволяющих оценить функциональное состояние занимающегося: ортостатическая проба, проба Штанге, проба Генчи.

В очном режиме обучения для контроля за физической подготовленностью обучающихся МПГУ кафедрой физического воспитания и спорта каждый учебный семестр организовывается прием контрольных нормативов на основе норм ВФСК ГТО, что является основным зачетным требованием процесса обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В условиях же дистанционного обучения подобного рода мероприятие организовать просто невозможно, можно лишь заменить его теоретическим изучением данного вопроса. Поэтому зачетным требованием для обучающихся была предложена разработка реферата на тему: «Контроль за уровнем физической подготовленности студенческой молодежи на основе нормативов ВФСК ГТО».

Все вышеперечисленные формы работы по элективным курсам в области физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения показали свою состоятельность и были восприняты обучающимися университета адекватно и с воодушевлением. Однако нельзя не упомянуть и о трудностях, возникших в процессе организации процесса обучения с использованием электронно-образовательных ресурсов, как у обучающихся, так и у преподавателей.

Со стороны обучающихся озвучивались сложности не только технического характера, но и отсутствие умения правильно дозировать физическую нагрузку и ориентироваться на возможности своего организма, жалобы на самочувствие и быстрое наступление усталости. Все это лишний раз доказывает, что живое общение с преподавателем в процессе обучения по физической культуре и спорту, который поддержит

и вовремя остановит двигательные истязания – незаменимое звено физического воспитания! Конечно, контроль за выполнением тех или иных видов заданий осуществлялся преподавателями непосредственно в личном общении через индивидуальную корпоративную почту, однако, оно не сумело решать все вопросы вовремя, по ходу двигательного процесса. А задания теоретического и творческого характера вообще сделали рабочий день преподавателя ненормированным, увеличив его до 24 часов в сутки, в связи с предоставленным индивидуальным графиком двигательной активности, о котором говорилось ранее.

В заключение хочется отметить, что несмотря на все трудности: технические неполадки, поддержание мотивации обучающихся, сложности с оцениваем выполняемых заданий, проблем с организацией пространства, в котором можно заниматься физической культурой, сложности с контролем соблюдения техники безопасности во время двигательной активности в домашних условиях, необходимость сильного видоизменения программы дисциплины [1], пандемия поставила серьёзные вызовы перед всей образовательной системой в целом, и перед преподавателями физической культуры в частности. От того, насколько все участники процесса смогут принять эти вызовы, зависит уровень образования сегодняшних обучающихся и их здоровье.

Список литературы:

1. Полат Е.С., М.В. Моисеева, Петров А.Е. Педагогические технологии дистанционного обучения ; под ред. Е. С. Полат. М.: Академия, 2006. 400 с.
2. Хусяинов Т.М. История развития и распространения дистанционного образования // Педагогика и просвещение. 2014. № 4. С. 30–41.
3. О.И. Шевченко, В.И. Ивко. Формы дистанционного обучения в ВУЗе // Инновационная наука, №12/ 2018. Электронный ресурс, (дата обращения 21.03.2022). С. 175-178

АКТИВИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Бушма Т.В.¹, Зуйкова Е.Г.²

¹к.п.н., доцент, доцент кафедры физической подготовки и спорта

²к.п.н., доцент, старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта

^{1,2}Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Санкт-Петербург

Аннотация. Использование активных методов обучения способствует положительной динамике физической подготовленности и функционального состояния студентов, на практических занятиях по Элективной физической культуре. Аэробика обладает большими возможностями использования активных методов обучения на

практических занятиях. Совместная работа коллектива преподавателей позволила выделить особенности, характеризующие активные методы обучения на специализации «Аэробика», обеспечить выполнение определенных требований для активизации деятельности студентов в учебном процессе.

Ключевые слова: активизация, аэробика, методы обучения, учебный процесс, студенты.

ACTIVATION OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES AEROBIC CLASSES

Bushma T.V., Zuikova E.G.

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St.-Petersburg

Abstract: The use of active teaching methods contributes to the positive dynamics of physical fitness and the functional state of students during practical classes in Elective Physical Culture. Aerobics has great potential for using active teaching methods in practical classes. The joint work of the team of teachers made it possible to highlight the features that characterize active teaching methods in the specialization "Aerobics", to ensure the fulfillment of certain requirements for the activation of students' activities in the educational process.

Keywords: activation, aerobics, teaching methods, educational process, students.

Перспективным направлением активизации деятельности студентов является внедрение в учебный процесс дисциплины «Элективная физическая культура» активных методов обучения. Активные методы обучения являются востребованным средством совершенствования профессиональной подготовки студентов в высшем учебном заведении. В активной деятельности студенты овладевают необходимыми знаниями, практическими умениями и навыками, развивают творческие способности. В основе активных методов лежит общение между всеми субъектами образовательного процесса [1, 7, 9].

Содержание, эмоциональная насыщенность, вариативность применяемых средств на занятиях аэробикой отвечают личностно-культурным потребностям студенческой молодежи.

Цель: активизация учебной деятельности студентов с использованием активных методов обучения на занятиях аэробикой.

Задачи:

1. Сформулировать требования, активизирующие деятельность студентов в образовательном процессе на специализации «Аэробика».
2. Выделить особенности активных методов обучения, применяемых для решения педагогических задач на специализации «Аэробика».
3. Определить комплекс активных методов обучения, используемых в учебном процессе на занятиях аэробикой.

Эффективность обучения студентов во многом определяется

интересом и увлеченностью изучаемой дисциплиной. Внедрение активных методов обучения на практических занятиях аэробикой позволяет студентам легче понимать и запоминать материал, что увеличивает степень удовлетворенности от результатов занятий.

Нами выделены особенности, характеризующие активные методы обучения на специализации «Аэробика»:

- структурирование программ, технология их освоения направлены на повышение мотивации студентов к двигательной активности, совершенствование двигательных умений и навыков;
- взаимодействие студентов и преподавателя с помощью прямых и обратных связей на занятиях и внеучебное время;
- обязательное выполнение самостоятельных и творческих работ на всех этапах обучения делает обучающихся активными участниками образовательного процесса независимо от их желания;
- разнообразие используемых средств и музыкальное сопровождение занятий оказывают положительное влияние на эмоциональную привлекательность студентов к этому виду двигательной деятельности;
- использование информационных технологий, расширяет возможности реализации идеи развивающего и личностно-ориентированного обучения.

В практической деятельности специализации «Аэробика» нами используются методы активного обучения, которые увеличивают степень самостоятельности студентов, при этом осуществляется индивидуальный подход и развиваются творческие способности каждого.

Выбор и методические особенности применения активных методов обучения определяются задачами и характером учебных занятий.

Метод конкретных ситуаций – овладение практическими умениями и навыками на основе знаний и развития творческих способностей.

Метод создания проблемных ситуаций – выполнение импровизационных заданий на учебных занятиях. Например, составление комплекса упражнений, состоящего из базовых шагов аэробики, демонстрация упражнений на конкретную группу мышц и т.д. На специализации разработаны темы практических заданий, которые соответствуют подготовке студентов [4].

Метод творческих заданий требует творческого подхода от студента и направлен на развитие творческого мышления – выполнение самостоятельных работ (составление танцевальных композиций, силовых комплексов, разминок в стиле «нон-стоп» и т.д.). На специализации разработаны темы творческих заданий, которые соответствуют определенному этапу обучения [2].

Метод проектной деятельности – коллективная деятельность студентов, заключающаяся в выполнении учебной группой итогового

проекта по аэробике, с демонстрацией на зачетном уроке. Данный метод предоставляет возможность всем студентам участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, развивает коммуникативные умения и навыки, помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися [8].

Метод использования информационных технологий решает информационную задачу, поскольку обеспечивает обучающихся необходимой информацией. Она состоит из рекомендуемых учебных пособий, видео программ по аэробике, комплексов упражнений для отдельных групп мышц и на развитие физических качеств. Это позволяет активизировать познавательную деятельность студентов.

Метод тестирования определяет результативность учебного процесса, направлен на оценивание сформированности профессиональных компетенций особенно в части творческой реализации студента и выполнения коллективной работы учебной группы. Согласно оценочным таблицам, разработанным на специализации «Аэробика», результаты контроля в конце учебного года показывают повышение уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов. В большинстве случаев демонстрируется положительная динамика при оценивании самостоятельных работ и творческих заданий. [10].

Активизировать деятельность студентов в учебном процессе возможно при выполнении следующих требований:

- исключить «метод принуждения», использовать приемы, которые вовлекают занимающихся в коллективный труд, вызывая чувство общего успеха;
- конкретизировать цель, обеспечивающую формирование личной ответственности, веру в возможность преодоления трудностей;
- определить этапы, позволяющие даже самому слабому студенту последовательно продвигаться в обучении;
- структурировать материал учебных модулей, что значительно увеличит объем осваиваемого материала;
- обеспечить адекватное сочетание количественной и качественной оценки успешности усвоения студентами учебной программы [3, 5, 6].

На любом этапе учебного процесса возможно использование нескольких активных методов обучения. Эффективность их применения определяется уровнем соответствия методов и средств обучения поставленным целям и этапам учебного процесса.

Педагогический опрос 342 студентов, занимающихся на специализации «Аэробика» показал, что насыщенность учебных занятий нестандартными ситуациями, предлагаемый объем самостоятельных и творческих работ, психологический климат и комфорт в общении с преподавателями обеспечивают благоприятное психоэмоциональное

состояние [4]. Организацией учебного процесса на специализации «Аэробика» удовлетворены 95,6% респондентов, 77,8% опрошенных отметили, что использование активных методов обучения позволили реализовать их творческие способности и личностные ожидания, 57,9% студентов считают, что приобретенные знания и умения помогут им в реализации будущей профессиональной деятельности.

Активизация деятельности студентов за счет использования активных методов обучения на специализации «Аэробика» существенно меняет роль преподавателя в организации учебного процесса, требует от него творческого подхода к подготовке и проведению занятия.

Выводы:

1. Использование активных методов обучения в учебном процессе дисциплины «Элективная физическая культура» обеспечивает интенсивность подачи и усвоения практического материала, высокую степень самостоятельности студентов, способствует развитию творческих инициатив и способностей.

2. Активизация деятельности студентов за счет использования активных методов обучения является перспективным направлением в формировании современного специалиста, повышает эффективность учебного процесса.

3. Определен комплекс активных методов, используемых в практической деятельности преподавателей специализации «Аэробика», определены их особенности, сформулированы требования, активизирующие деятельность студентов в образовательном процессе на специализации «Аэробика».

4. Наличие положительных результатов опроса студентов о применении активных методов обучения позволяет их рекомендовать к широкому использованию на практических занятиях дисциплины «Элективная физическая культура» в вузе.

Список литературы

1. Алеева Ю.В. Учение как специфическая форма познавательной активности студентов // Вестник ТГПУ Педагогика высшей школы: теория и практика. 2012. № 5 (120). С. 9-15.

2. Бушма Т.В. Творческая самореализация студентов на занятиях аэробикой / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Культура физическая и здоровье. Изд-во Воронежского гос. пед. ун-та, 2018. № 3 (67). С.100-102.

3. Куприянов С.В. Совершенствование методологии управления человеческим капиталом посредством интерактивного обучения / С.В. Куприянов, В.В. Пересыпкина // Вестник Поволжского государственного университета сервиса. Серия: Экономика. 2013. № 2 (28). С. 22-26.

4. Липовка А.Ю. Аэробика как средство коррекции ситуативной и личностной тревожности студентов / А.Ю. Липовка, Л.М. Волкова, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, А.М. Сальман // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 4 (182). 2020. С.275-279.

5. Люсев В.Н. Проблемное обучение как метод интегрирующий образовательную и производственную деятельность / В.Н. Люсев, А.В. Мишин // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 856-859.
6. Першина Н.А. Проблемные ситуации как инструмент формирования познавательного интереса при обучении математике // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. № 1 (12). С. 183-185.
7. Привалова Г.Ф. Активные и интерактивные методы обучения как фактор совершенствования учебно-познавательного процесса в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С.203.
8. Сальман, А.М. Использование активного метода «Погружение» на занятиях аэробикой / А.М. Сальман, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвуз. сборник научно-методических работ / под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. С. 129-133.
9. Самсикова Н.А. Интерактивные технологии как средство формирования профессиональных компетенций // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. № 3 (14). С. 234-236.
10. Zuykova E.G., Bushma T.V., Lipovka A.Yu., Cherkasova A.V. The Usage Of Modular-Rating Technology In The Educational Process Of Physical Culture // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Published by the Future Academy. 2018. Volume LI. С.127-133.

ПРОБЛЕМНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Водолагина И.Ю.

к.пед.н., доцент, заместитель директора по учебной работе
Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: в статье показана роль и необходимость внедрения проблемного обучения на уроках физической культуры. Применение на уроках проблемного обучения позволяет совершенствовать познавательную деятельность, развивает умения школьников находить понимание и разные способы выполнения прикладных и других двигательных действий.

Ключевые слова: физическая культура, проблемное обучение, школьники.

PROBLEM-BASED LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Vodolagina I.Yu.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article shows the role and necessity of introducing problem-based learning in physical education lessons. The use of problem-based learning in lessons makes it possible to improve cognitive activity, develops students' skills to find understanding and different ways of performing applied and other motor actions.

Keywords: physical education, problem-based learning, schoolchildren.

Одним из современных методов образования является проблемное обучение, и педагоги по физической культуре, безусловно, ищут эффективные пути применения его на своих занятиях.

Проблемное обучение имеет большое образовательное значение: оно удовлетворяет потребности учеников в знаниях, способствует их интеллектуальному развитию, более глубокому осуществлению личностно ориентированного воспитания.

Мы пользуемся в работе определением проблемного обучения, сформулированным М.И. Махмутовым: «Проблемное обучение – это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки: система методов построена с учетом целеполагания и принципа проблемности; процесс взаимодействия преподавания и учения ориентирован на формирование познавательной самостоятельности учащихся, устойчивых мотивов учения и мыслительных (включая и творческие) способностей в ходе усвоения ими научных понятий и способов деятельности, детерминированного системой проблемных ситуаций».

Проблемное обучение основано на получении учащимися новых знаний посредством решения теоретических и практических проблем, задач в создающихся для этого проблемных ситуациях.

По мнению специалистов, в одном из своих проявлений проблемное обучение побуждает учащихся к решению индивидуального физического развития, физической и двигательной подготовленности, содействует приобретению специальных понятий и знаний о здоровье и гармоническом развитии человека, отражает запросы школьников в физическом самосовершенствовании.

Главным образом необходимо разобраться в правильности подачи проблемного обучения ученику. Далеко не все задачи, предлагаемые ученику в области физической культуры и спорта, можно решать с помощью проблемного обучения. Так же, как и не всем ученикам будет это одинаково полезно. Для приобретения учениками теоретических знаний на уроке физической культуры основные сведения должны исходить именно от учителя. А чтобы достичь результатов, учеников необходимо, прежде всего, заинтересовать в усвоении предлагаемого им материала: первый рубеж — разбудить сознание ребят, убедить их, что потрудиться стоит; во-вторых, правильно, грамотно и доступно подать сам материал. Конечно же, было бы просто прекрасно утверждать, чтобы ученики сами так сильно

заинтересовались вопросами физической культуры, что отыскивали необходимую литературу и просматривали видеоматериал, касающийся темы их исследования. Но на деле достичь этого не удастся. Есть дети, которым физическая культура и спорт будут интересны в целом, они действительно смогут разобраться во многих вопросах самостоятельно, приобретут необходимые знания и умения. Например, в методике развития физических качеств - силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости. Они даже познакомятся с основами анатомии. Но это лишь малая часть всех учеников. Как кружки по интересам: у кого-то предпочтения в познании правил и аксиом математики, кто-то предпочитает изучение литературы, кто-то любит историю, географию, другие предметы. Возможно, кто-то вообще ещё не определился, что больше ему нравится, будет хвататься за каждый предмет по очереди, а в конечном итоге предпочтёт гулять на улице с друзьями и заводить новые знакомства. Все дети разные, как и разные условия их проживания, взаимоотношения с родителями, ровесниками, учителями, и т.д. Возможно, стоит рассмотреть вопрос индивидуального подхода в обучении каждого ребёнка, но речь сейчас не об этом. Мы убеждены, что для достижения определенного уровня знаний, умений и навыков на уроке физической культуры ученик должен быть заинтересован в их приобретении, ему должно быть это интересно. Дети будут заниматься для того, чтобы получить оценку (и наверняка не все будут стараться), но знания их будут либо слишком поверхностны, либо они вообще не усвоятся. Мы считаем, что первая задача, которая лежит в основе всего обучения - это заинтересовать своих учеников в усвоении материала, в приобретении практических навыков. Для этого мало объяснить классу о пользе физической культуры, её полезном влиянии на организм. Мы ведь повсеместно объясняем детям о вреде курения, и тем не менее сколько подростков мы можем видеть с сигаретами в руках.

То есть, если ученик лично не заинтересован в изучении этого предмета, то трудно, практически невозможно заставить его заниматься самостоятельно. Ребёнок может или не понимать, или ему просто безразлично, но потребность в физической подготовке остаётся. Поэтому учитель на уроке должен предлагать все задания, заключённые в программе обучения, и проследить за их выполнением, а также лично рассказать все необходимые теоретические сведения, касающиеся урока.

Специалисты оговаривают, что информативные задачи, учителем на уроке перед учениками, носят дидактически последовательный и образовательный характер. Они содействуют стремлению учеников к знаниям на занятиях физическими упражнениями и должны обеспечить готовность к индивидуальному решению задач физического воспитания на уроках физической культуры, при выполнении домашних заданий, на самостоятельных тренировках, направленных на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Таким образом, по нашему мнению, практика проблемного обучения возможна только при условии, если у ученика уже есть стимул к тренировкам и изучению предмета. И, в первую очередь, необходимо выяснить и определиться, какой именно подход необходим: требуется работа в группе занимающихся или с учеником в отдельности.

Как один из вариантов, например, для побуждения к занятиям физической культурой использовать метод поощрения. Ученики старших классов, мальчики, мало подтягиваются на перекладине. При обычных обстоятельствах мало кто из них поставит себе четкую цель - добиться определённых результатов в этом упражнении. Обязательно необходимы внешние факторы, которые побуждают к саморазвитию. Например, учитель заключает с одним или группой учеников пари. В начале учебного года ученик на тестировании показывает невысокий результат - 5 - 6 подтягиваний, и учитель ставит условие, что к определённому времени мальчик должен выполнить, например, 15 повторений подтягивания за подход. При достижении данного результата учитель поощряет этого ученика, причём поощрение должно быть достаточным, чтобы изначально заинтересовать мальчика. В течение всего оговоренного времени мальчик самостоятельно приходит в спортивный зал или на стадион, занимается. У него уже есть цель и стимул, посещения уроков физической культуры становятся осмысленными, а учитель становится ещё и партнёром. Учитель дает правильные советы в помощь своему ученику, но эти советы не должны быть навязчивыми, они должны быть сказаны к месту, вовремя и достаточно краткими, но точными и ёмкими.

Эта же мысль звучит у исследователей проблемного обучения: формирование потребностей в создании условий для самостоятельного приобретения физкультурно-спортивных знаний и умений является существенной заботой учителя физической культуры и способствует побуждению к индивидуальному и умелому выполнению физических упражнений с пользой для собственного здоровья.

Усвоение специальных знаний и физкультурно-спортивных умений происходит на занятиях физическими упражнениями путем самостоятельного приобретения учеником системных сведений в области физической культуры и спорта, а также практического освоения двигательных действий на уроке и в самостоятельных занятиях. Это осуществляется на основе оценки индивидуального уровня здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности ученика. Следует, по мнению П. Ф. Лесгафта, научить молодого человека умениям владеть своими силами и | применять их так, чтобы быстро и без траты лишних сил справляться с каждой физической работой, чтобы уметь действовать просто и энергично.

Педагогический контроль за усвоением знаний и умений осуществляется общепринятыми способами при оценке выполняемых

учеником нормативных требований (см. Российский образовательный стандарт по физической культуре) и определения результатов воздействия физических упражнений на организм школьника. Он направлен на коррекцию задач, средств, методов и форм занятий, действий учителя и учащихся на пути физического самосовершенствования школьников. При этом следует обучить учеников различным способам самоконтроля на уроках физической культуры и других занятиях.

Коррекция педагогических действий учителя и учебы школьников направлена на достижение более высоких, по сравнению с исходными, развивающих результатов в обозримых отрезках занятий: четверть, полугодие, год обучения, каникулярное время. При этом необходимо научить ученика регулярно проводить срезы личных достижений, вычисляя прирост процентных показателей («динамику успехов»), и затем с помощью учителя физической культуры выстраивать дальнейшую стратегию занятий на перспективу. Осуществляется выход на новый уровень задач физического воспитания. Учитель в контакте со школьниками на основе реального педагогического сотрудничества семьей, путем совместной развивающей деятельности детей и взрослых выходит на управляемую систему занятий физическими упражнениями: 1) на уроках физической культуры; 2) во внеурочных занятиях физическими упражнениями; 3) в самостоятельных формах физического воспитания учащихся.

Под педагогическим управлением в физическом воспитании школьников понимают функции рационально организованной системы физического воспитания, направленной на реализацию содержания и форм занятий физическими упражнениями, обеспечивающих наилучшее выполнение целей и комплексное решение задач физического воспитания. Управление выражается в поддержании оптимального режима работы педагога и учащихся в научной организации учительского труда (НОТ учителя), в повышении профессионализма и культуры педагогической деятельности, настроенной на эффективное физическое воспитание школьников.

Например, содержание проблемного обучения на уроках физической культуры может быть следующим.

Общая физическая подготовка. Действия учителя. Характеристика упражнений общей физической подготовки (ОФП): название, описание, назначение, дозировка, последовательность выполнения, правила составления и смены комплексов, определение педагогического эффекта занятий. Действия ученика. Изучение литературы; самостоятельный подбор, обоснование и демонстрация на уроке физической культуры индивидуализированных упражнений ОФП, комплекса утренней гимнастики. Обязательное ведение дневника самостоятельной тренировки и самоконтроля.

Легкая атлетика. Действия учителя. Ходьба как основной жизненно необходимый двигательный акт человека: значение в жизнедеятельности, осанка, мужская и женская ходьба, походка. Варианты ходьбы в зависимости от характера опоры (в гору, под гору, по пересеченной местности, по снегу, песку, воде, льду, асфальту, булыжной мостовой, проселочной дороге, паркету). Действия ученика. Самостоятельное изучение учеником теории ходьбы по книгам. Ходьба на месте перед зеркалом; видеозапись походки и ее анализ; самостоятельное освоение различных вариантов ходьбы. Выработка красивой ритмичной ходьбы с правильной осанкой.

Шейпинг. Действия учителя. Теоретические и практические сведения о здоровом образе жизни, рациональном питании, о принципах составления индивидуальных программ, основах индивидуального тестирования. Действия ученика. Самостоятельное получение дополнительных знаний через изучение специальной литературы, через интернет. На основе индивидуального тестирования определить соответствующие проблемы и решить их путем создания комплекса с учетом личных потребностей.

Из приведенных выше примеров видно, что методика проблемного обучения идет от приобретения знаний к постановке задач и двигательных действий ученика в направлении проверки знаний и умений опытным путем. Нельзя забывать, что ученики обязательно должны быть подготовлены к самостоятельной работе и вооружены знаниями о гигиене физических упражнений и правилами техники безопасности.

Учащиеся, таким образом, должны усвоить, что по своей значимости наш предмет не уступает другим общеобразовательным дисциплинам, изучаемым в школе, что физическая культура - важнейший инструмент оздоровления, и ее основная задача в формировании общечеловеческих ценностей, таких как физическое и психологическое здоровье, физическое совершенство.

Применение на уроках проблемного обучения позволяет совершенствовать познавательную деятельность: восприятие, представление, память, мышление, речь; задает необходимость осмысления и выполнения учащимися словесной инструкции, развивает креативное мышление. Метод стоит признать как способ взаимосвязанной деятельности учителя и учеников, направленный на развитие потребностно-мотивационной сферы сознания учащихся.

Для нас вопрос необходимости и эффективности применения проблемного обучения на уроках физической культуры неоспорим, но следует признать, что технология его применения еще недостаточно разработана и ясна. Можно лишь обобщить сказанное выше выводом профессора Ю.А. Янсона, что «проблемное обучение строится на основе передачи учителем неполных (частичных) знаний ученикам,

недоговоренных заданий. Оно развивает умения школьников находить понимание и разные способы выполнения прикладных и других двигательных действий с помощью саморазвития, самоподготовки при направляющей роли педагога».

Список литературы

1. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе. М., 1977.
2. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Ростов н/Д, 2004.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ, УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА И ФИТНЕСА НА ПЛАТФОРМЕ ESG

Григорьев В.И.

д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры
Санкт-Петербургского государственного экономического университета,
Санкт-Петербург

Аннотация. В статье обсуждается подход к повышению эффективности использования активов физического воспитания, спорта и фрактальной педагогики на трехуровневой платформе ESG. Определены группы задач, синхронизированные с референциями безопасности и качества физической подготовки, защиты организма студентов от воздействия факторов социальной энтропии. Доказана эффективность ESG-регулятора резонансов в морфировании содержания физического воспитания, университетского спорта и студенческого самоуправления.

Ключевые слова: актив, кластер, морфирование, социальный бондинг, репаративность.

INTEGRATED USE OF ASSETS OF PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, UNIVERSITY SPORT AND FITNESS ON THE ESG PLATFORM

Grigorev V.I.

Saint Petersburg State University of Economics, Saint Petersburg

Abstract. The article discusses an approach to increasing the efficiency of using the assets of physical education, sport and fractal pedagogy on the three-level ESG platform. Groups of tasks synchronized with the references of safety and quality of physical training, protection of the students' organism from the influence of social entropy factors are determined. The effectiveness of the ESG-regulator of resonances in morphing the content of physical education, university sport and student self-government has been proven.

Keywords: asset, cluster, morphing, social bonding, reparative.

Разработка антропных подходов к развитию физического потенциала студентов средствами физического воспитания и спорта, входит в число насущных проблем высшего профессионального образования, поскольку

социально активная, трудоспособная студенческая молодежь является стратегическим ресурсом России. В генезисе разработки инклюзивной экосистемы физической культуры и спорта, просматриваются две волны исследований. Первая волна определяется социальным заказом на обоснование социальных моделей, содержания и норм советской системы физического воспитания и спорта, реализуемых в биотических и социальных границах (Пономарев Н.И., 1970; Матвеев Л.П., 1975; Наталов Г.Г., 1975; Выдрин В.М., 1980 и др.). Культурная сингулярность физического воспитания ассоциирована фрактальностью (лат. fractus – фрагментированный) процессов здоровьесозидания, генерализации интеллектуальных, нравственных и коммуникативных свойств личности, реализуемых в единства природного, социального и корпоративного развития дисциплины. Государственный заказ на эти разработки обусловлен ожиданиями в области формирования динамического функционала и воспроизводства сущностных сил человека в онтогенетических пределах: «здоровьесозидание – капитализация человеческих ресурсов» [1].

Вторая волна связана с разработкой антропных моделей физической культуры, учитывающих влияние внешних факторов (природной, политической и культурной среды), энерго-информационных потоков (Газман О.С., 2002; Григорьев В.И., 2002; Наговицын С.Г., 2013; Загrevская А.И., 2015; Milroy J.J., 2010). Наиболее перспективными подходами к исследованию процессов ускорения развития дисциплины (автокатализа), безусловно являются модели «спортизации» подготовки студентов (Бальсевич В.К., 2002), платформа фрактальной педагогики (Маджуга А.Г., 2021), созидательно-творческие технологии ценностной интеграции (Анисимова А.Ю., 2022). Осмысление социокультурной самоорганизации институций физической культуры позволяет рассуждать о ценностной рациональности дисциплины, обусловленной диверсификацией ресурсов физического воспитания («цветущая сложность», по К. Леонтьеву) [3]. Поэтому процессы трансформации фрактальной структуры физической культуры и спорта под воздействием факторов социокультурной турбулентности требуют более глубоких исследований. Это позволило сформулировать гипотезу, целевую направленность и объектно-предметную область исследования.

Предполагалось, что повышение ценностной рациональности и онтогенетической устойчивости дисциплины в период социальных флуктуаций, может быть достигнуто на основе управления резонансами, возникающими при синхронизации активов физического воспитания, спорта физической культуры рекреации, двигательной реабилитации и фитнеса с помощью фрактальной педагогики.

Целью исследования выступает разработка инструментов, позволяющих снижать уровень поляризации физического воспитания,

спортивного клуба и студенческого самоуправления в границах ESG для формирования ценностной рациональности физической культуры.

Объектно-предметную область исследования составляет оценка эффективности фрактальной модели ESG в реализации активов физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала. Исследование опирается на теорию оптимального распределения ресурсов, теорию резонансов и фракталов (В.Г. Буданов, В.Л. Канторович, Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, Б. Мандельброт, Л. Полинг).

Методы и организация исследования. Первый этап исследований сфокусирован на анализе трансграничности фрактальной модели ESG в точках социальных флуктуаций физического воспитания и спорта. Массив переменных, формально образующих динамический тренд развития двигательных функций и тренированности, сформирован в ходе обследования 240 студентов, юношей (n=108 чел.) и девушек (n=132 чел.) в возрасте 18-19 лет. Реперные точки фрактального поля характеризуют фазовые функциональные изменения кардиальных параметров МОК, СОК, длительности сердечного цикла R-R; артериального (АД) и пульсового давления (ПД), общего обмена веществ (ООВ) и работоспособности (PWC₁₇₀). Группировка переменных – времени одиночного движения ВОД, РДО, теппинг-теста Т-т max и SAN использована в мониторинге психомоторики. Постуральные перестройки фиксировались в области груди, плеча, талии, бедра и голени. С помощью ABC-01 Медасс определена жировая (gmt) и мышечная (mmt) масса тела. Мониторинг активности проведен по Индексу жизненного стиля (Life Style Index, LSI) и опроснику «Качество жизни – sf-36» [4].

На втором этапе проведена проверка гипотезы о вероятном позитивном процессе обращения к фрактальной модели ESG в контексте изменения организационной культуры дисциплины. Оценка репрезентативности фазовых переходов дана по мониторингу двигательных тестов, включающих бег на 100 м, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине. Элективные занятия проводились 2 раза в неделю по 90 мин. (144 академ. Час). Статистическая обработка результатов проведена по программам Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты первого этапа исследований показали, что созидательность фрактала ESG (E environmental, S social, G corporate governance) в воспроизводстве потенциала жизни и здоровья студентов определяется скоростью управления резонансами, возникающими в процессе морфирования физической культуры и спорта (по В. Mandelbrot, 1975, броуновское движение) [2]. В частности, функции регулятора E (environmental) ассоциированы с инвариантностью использования активов фрактальной педагогики (к примеру, тренингов здоровьесозидающей кооперации) в зоне

«необходимого разнообразия» (Р. Эшби) подготовки студентов. Согласно обоснованной позиции о нуклеарном моделировании физической активности регулятор повышает устойчивость студентов к негативным социальным явлениям. В структуре фрактальной платформы ESG выделены четыре агрегированных функционала: мобилизационный M_e -, двигательный D_s -, регуляторный R_g - и функциональный F_g , ориентированных на потребности телесного развития и творческой самореализации студентов (1).

$$ESG = f(\sum M_e + D_s + R_g + F_g) \quad (1)$$

Блокировка факторов, вызывающих аберрацию мировоззренческого поля и эмоционально-поведенческой сферы студентов в условиях роста социальных флуктуаций, проведена в формате «Физкультура – для всех» с помощью мобилизационного регулятора M_e . В результате регрессионного анализа резонансов социальной бифуркации и здоровья студентов выделены предикторы психофизического напряжения ($-0,630$), социальной активности ($-0,500$) и оценок «удовлетворенность жизнью» $16,1 \pm 0,1$ баллов ($-0,402$). В прогнозном контексте выделены предикторы, ассоциированные с десинхронизацией функциональных ритмов центральных, двигательных и вегетативных функций. Фактор («слабого звена» по А. Богданову) фиксирует нижние границы физической активности и работоспособности PWC170 до 13,1-14,3 кгм/мин/кг, суммарного объёма движений 3,2-4,2 тыс. шагов (1,1-1,2 час) и совокупных энергозатрат 2500-2640 ккал ($-0,600$). Репрезентативность регулятора показателна снижением стохастической волатильности занятий, гармонизацией психомоторных и морфофункциональных перестроек студентов всех отделений. Заметим, что скорость снижения энтропии линейно связана с мобилизацией резервов здоровья в процессах восходящей эволюции «потока жизни» [2]. Созидательность паттерна «Прорыв к телесной гармонии» повышается за счет аттракций Barbell Workout, LB+Stretch, Crossfit, вызывающих рост энергетического функционала и двигательных кондиций студентов основного и подготовительного отделений. Сочетание в пределах «золотого стандарта» аттракций Discorobics, Dance Latino, Funky Jazz и технологий фрактальной педагогики в подготовке девушек ассоциировано с улучшением соматического здоровья, функционального состояния, обмена веществ и энергетических систем.

Онтологический вектор регулятора D_e задает вектор структурного преобразования дисциплины, нацеленный на капитализацию здоровья. Процесс перехода в новое состояние обеспечивается аттракциями «Body & Mind», Barbell Workout, LB + Stretch, Crossfit в паттернах «Измени свое тело» ($0,612$). Границы фазовых постуральных и физиологических перестроек ($0,510$) характеризуются ростом мышечной массы тела (mmt) с $36,1 \pm 0,9\%$ – на $4,7\%$, гиперплазией мышц в области груди с $86,7 \pm 5,1$ см –

на 5,1%, бедра с $52,2 \pm 3,2$ см – 5,1%, голени с $32,1 \pm 2,1$ см – на 4,1% ($p \leq 0,05$) и снижением жирового компонента (gmt) $17,1 \pm 0,4\%$ – на 3,1% ($p \leq 0,05$) (0,544). Как видим, диффузия технологий фрактальной педагогики и аттракций скандинавской ходьбы, стретчинга, аэробных пробежек в режиме ПО_2 45–50% МПК, ЧСС 130-150 уд/мин. детерминированы гармонизацией эмоциональной сферы, ростом мотивации и биоэнергетического функционалов (0,501). В контексте повышения устойчивости студентов к влиянию энтропии оценивается адекватность последующего перехода на смешанные режимы нагрузок (ПО_2 70–75% МПК, ЧСС 170-180 уд/мин.) в отношении внутрисистемной координации параметров моторики, телесных кондиций и энергетических ресурсов [3]. Приведенная логика кумулятивно выражена в улучшении моторики студентов – увеличении числа сгибаний рук в упоре лежа на $15,2 \pm 0,1\%$ ($p \leq 0,05$), становой тяги на $12,1 \pm 0,1\%$ ($p \leq 0,05$), кистевой динамометрии D_{\max} на $14,0 \pm 0,1\%$ ($p \leq 0,05$), подтягиваний из виса на перекладине с $8,0 \pm 1,1$ раз – на 14% ($p \leq 0,05$), в беге на 100 м – на $13,5 \pm 0,3\%$ ($p \leq 0,05$) и в прыжках в длину с места с $156,0 \pm 7,1$ см – на 10,2% ($p \leq 0,05$).

Граничные области социального регулятора S (social) сфокусированы на развитие регуляторной среды, стимулирующей инклюзию студентов с разным уровнем подготовленности на основе аттракций созидательно-творческих форм физического воспитания, спорта, профессионально-прикладной подготовки, реабилитационной физической культуры и фитнеса. Методологически он развивает концепт социально-педагогической структуры физической культуры А.Ю. Анисимовой, реализуемый в границах ценностной рациональности дисциплины [1]. Средовое влияние на мировоззренческую сферу студентов выражено в смещении дидактических акцентов с двигательных паттернов на коррекцию на личностное развитие, защиту здоровья. У студентов создается чувство сопричастности к процессу обучения, их активность в обучения становится более выраженной. Установленные причинно-следственные цепочки между диффузией технологий фрактальной педагогики и аттракциями Discorobics, Dance Latino, Funky Jazz, Пилатес показывают эффективность избирательной проработки проблемных сегментов тела, улучшения гемодинамики и энергетического обмена в женских гшруппах. На эффективность регулятора указывает автокатализ работоспособности PWC170, alertности и самооценок SAN (0,605). Он создает условия для улучшения двигательной координации, гибкости (0,505), результатов в беге на 100 м с $17,1 \pm 0,3$ с – на 8,1% ($p \leq 0,05$), поднимании туловища из и. п. лёжа на спине руки за головой с $27,5 \pm 3,6$ раз – на 7,5% ($p \leq 0,05$) (0, 471).

Эффективность регулятора G (corporate governance) связана с использованием высокотехнологичных аттракций в методической навигации учебного процесса [5]. Его конфигурация сосредоточена на

императивах диссипативной самоорганизации системы (К. Майнцер). Функции F_g реализуются в координатах фрактальной педагогики (паттерн Beat Saber) с учетом генетического и фенотипического полиморфизма перестроек. Конвергенция фрактальных технологий проблемного, развивающего и проектного обучения на треке «лестница достижений» приводит к увеличению объема активности до 6-7 тыс. локомоций (1,5-2 час), 3182-3261 ккал, что сопровождается улучшением состояния респираторной, кардиальной систем (ЧСС_{max}, фазовой структуры систолической части кардиоцикла) и ростом работоспособности PWC₁₇₀ (0,516). Логичность фрактальной модели ESG, повышающей ценностную рациональность дисциплины в новых реалиях, выражена в морфировании активов физического воспитания, спорта, рекреации и фитнеса. Включение в анализ этих показателей приводит к изменению теории физической культуры.

Заключение. Результаты исследования доказывают эффективность подхода к интеллектуализации дисциплины, снижению волатильности управления человеческими ресурсами, встроенного в общую структуру ESG. В нем закодирован вектор качества учебного процесса, формирующий антикризисные доминанты развития физической культуры в полосе социальной турбулентности. Валидность подхода выражена в результатах управления синергетически связанными ресурсами, стимулирующими рост активности, подготовленности и психосоматического здоровья студентов.

Список литературы

1. Анисимова А.Ю. Концепция формирования системы физического воспитания студенческой молодежи на основе интеграции социально ориентированных ее ценностей: автореф. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 /; СПб. Гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. СПб., 2022. 52 с.
2. Войцехович В.Э. Фракталы и аттракторы социальной эволюции. URL: <http://www.inauka.ru/>. –
3. Григорьев В.И., Вахнина Е.Г., Сазонова Н.Н., Новикова Е.С. Фрактальная структура ESG-компетенций по использованию средств физической культуры и спорта в борьбе с пандемийным напряжением // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 26-28.
4. Индекс жизненного стиля. Life Style Index, LSI. URL: <https://psycabi.net/testy/310-oprosnik-plutchika-kellermana-konte-metodika-indeks-zhiznennogo-stilya-life-style-index-lsi-test-dlya-dagnostiki-mekhanizmov-psikhologicheskoy-zashchity>.
5. Маджуга А.Г., Вакнин Е.Е., Гайсин Э.Д., Почукаева Г.В. Фрактальная педагогика: от метафизики фрактала к антропологии культуры. Уфа: Башкирский институт охраны труда, экологии и безопасности. 2021. 348 с.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВУЗА

Колесников Н.В.

к.п.н., профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта,

Морозова Л.В.

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта,
Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация: В исследовании представлена динамика общего объема нагрузки в годичном макроцикле тренировочного процесса юных легкоатлетов. Цель исследования – выявить репрезентативные индикаторы и соотношение нагрузок различной направленности, обуславливающие высокий уровень спортивных результатов студентов-легкоатлетов. Анализ тренировочных нагрузок проводился на основе изучения журналов тренировочного процесса и тренировочных планов тренеров по легкой атлетике. Изучена структура нагрузочных воздействий и рост физических кондиций спортсменов-легкоатлетов на ранних этапах многолетнего спортивного совершенствования. Выполнен сравнительный анализ распределения нагрузок в годичном цикле тренировки легкоатлетов студенческого спортивного клуба на этапе предварительной подготовки и начальной специализации. Общий объем тренировочной нагрузки и соревнований в годичном макроцикле легкоатлетов студенческого спортивного клуба на базовом этапе подготовки составил 248 ч.

Ключевые слова: легкоатлеты-студенты, годичный макроцикл, динамика нагрузок.

CONCENTRATION OF TRAINING LOADS IN THE STRUCTURE OF THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING ATHLETES OF THE UNIVERSITY

Kolesnikov N.V., Morozova L.V.

North-Western Institute of Management, St. Petersburg

Abstract: The study presents the dynamics of the total volume of load in the annual macrocycle of the training process of young athletes. The purpose of the study is to identify representative indicators and the ratio of loads of various directions, which determine the high level of sports results of student athletes. The analysis of training loads was carried out on the basis of studying the logs of the training process and the training plans of athletics coaches. The structure of loading effects and the growth of physical conditions of athletes-athletes at the early stages of long-term sports improvement have been studied. A comparative analysis of the distribution of loads in the annual training cycle of athletes of the student sports club at the stage of preliminary training and initial specialization was carried out. The total amount of training load and competitions in the annual macrocycle of athletes of the student sports club at the basic stage of training was 248 hours.

Keywords: student athletes, annual macrocycle, load dynamics.

Ресурсная база спортивных достижений студентов-легкоатлетов,

связанная с рационализацией тренировочных задач, основывается на эффективности построения тренировочного процесса спортсменов. Структурная сегментация тренировочных нагрузок является одним из основных компонентов управления предсоревновательной подготовкой студентов-легкоатлетов на ранних этапах подготовки к достижению спортивно-технического мастерства и результатов [5, 6]. Предполагалось, что структурная сегментация тренировочных нагрузок на основе распределения средств общей и специальной физической подготовки повысит уровень спортивных достижений.

Эффективное построение спортивной тренировки предусматривает синтез операционных акцентов на управлении резонансами адаптации студентов-легкоатлетов к тренировочным нагрузкам на этапе базовой подготовки и предварительной специализации [2, 3].

Цель исследования – выявить репрезентативные индикаторы и соотношение нагрузок различной направленности, обуславливающие высокий уровень спортивных результатов студентов-легкоатлетов.

В задачи исследования входило изучение параметров тренировочных нагрузок и их распределение в годичном макроцикле подготовки студентов-легкоатлетов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивного совершенствования; определение структуры тренировочных нагрузок юных легкоатлетов в годичном макроцикле спортивной тренировки [7, 9].

Исследование проводилось в спортивных сезонах 2019-2021 гг. на базе Специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва по легкой атлетике им. В.И. Алексеева (г. Санкт-Петербург). Анализ тренировочных нагрузок проводился на основе изучения журналов тренировочного процесса и тренировочных планов тренеров по легкой атлетике.

Исследовательская платформа решения задач основывалась на изучении структуры нагрузочных воздействий и роста физических кондиций спортсменов-легкоатлетов на ранних этапах многолетнего спортивного совершенствования [8].

Исследование динамики распределения общего объёма тренировочной нагрузки в годичном макроцикле студентов-легкоатлетов на этапе предварительной подготовки и этапе начальной специализации не выявило критических отличий в объёме тренировочных часов на протяжении подготовительного и соревновательного периодов. Общий объём нагрузки в подготовительном и соревновательном периодах составляет 18-20 часов. Исключение составляют апрель и май, когда тренировочные объёмы достигают наибольших значений до 25 часов. Среднее значение среднеквадратичного стандартного отклонения общего количества тренировочных часов по месяцам подготовительного периода составило 2,8 часа. Общий объём тренировочной нагрузки и соревнований

в годичном макроцикле легкоатлетов студенческого спортивного клуба на базовом этапе подготовки составил 248 ч.

Рассматриваемая структуризация тренировочного процесса, определяющая логику подготовки студентов-легкоатлетов, выделяет конкретные этапы подготовки. Ознакомление с техникой и развитие базовых и профилирующих качеств спортсменов протекает сопряженно [1, 4]. Дозировка и соотношение видов нагрузок зависит от степени обучаемости и начального уровня двигательного потенциала спортсменов.

Общий объём физической нагрузки легкоатлетов студенческого спортивного клуба 1-2 года тренировки на базовом этапе подготовки имеет бюджет 450 часов в год. Этот же показатель тренировочного процесса спортсменов более двух лет тренировки составляет 530 часов.

Динамика и структура объёмов тренировочной нагрузки имеет практически идентичную тенденцию с повышением объёмов тренировочных нагрузок на протяжении подготовительного периода: с 34 до 45 часов на этапе предварительной подготовки и с 40 до 55 часов на этапе начальной специализации.

В декабре объём тренировочной нагрузки снижается на 17,5 % на этапе предварительной подготовки и на 18,5 % на этапе начальной специализации. С наступлением летнего периода объём тренировочной нагрузки возрастает в мае до 45-48 часов на этапе предварительной подготовки и до 55-58 часов на этапе начальной специализации. Это совпадает с периодом втягивания. Июньский и июльский мезоциклы выпадают на соревновательный период, объём тренировочной нагрузки стабилизируется и составляет в среднем на этапе предварительной подготовки 38-40 часов, на этапе начальной специализации – 40-42 часа. Динамика тренировочной нагрузки по мезоциклам и её общий объём в годовом макроцикле на этапе предварительной подготовки и начальной специализации соответствует нормативами методических документов по лёгкой атлетике (табл. 1).

Таблица 1

**Распределение физических нагрузок и тренировочных средств в
годовом цикле тренировки легкоатлетов-студентов**

Средства тренировки	Этапы подготовки	
	Предварительной подготовки	Начальной специализации
Общеразвивающие упражнения	12,5	12,0
Специальные упражнения	5,0	6,2
Общая физическая тренировка циклического характера	23,0	24,5
Специальная циклическая тренировка	30,0	38,0
Кроссовая подготовка	2,5	4,2
Спортивные игры	12,0	7,8

Распределение тренировочных нагрузок в процессе тренировки осуществлялось по принципу специфичности и биомеханического соответствия основному соревновательному упражнению. В среднем удельный вес средств ОФП в годовом макроцикле составляет 54 % на этапе предварительной подготовки и 46 % – на этапе начальной специализации. Соотношение физических нагрузок общей и специальной направленности в годичном макроцикле тренировочного процесса на базовом этапе подготовки составляет 48 % к 52 %; в процессе начальной специализации – 46 % к 54 %. Объем специальных нагрузок спортсменов возрастает, в большей степени, за счет увеличения объемов специальной физической нагрузки циклического характера.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что тренировочный функционал на базовом этапе подготовки основывается на системно-целевом подходе к периодизации тренировочного процесса с сопряжённым развитием общих и специальных качеств юных легкоатлетов.

Таким образом, объём тренировочной нагрузки и её распределение по видам тренировки спортсменов в процессе предварительной подготовки и начальной специализации соответствует нормативам методических документов по лёгкой атлетике.

На различных этапах спортивной подготовки отмечено применение нагрузок общей и специальной физической подготовки, их соотношение меняется в зависимости от целевой направленности этапа многолетнего спортивного совершенствования спортсменов. При переходе от этапа предварительной подготовки к начальной специализации доля нагрузок общей физической подготовки уменьшается, специальные нагрузки увеличиваются.

Тренировочный функционал легкоатлетов студенческого спортивного клуба на ранних этапах спортивного совершенствования базируется на системно-целевом подходе к периодизации спортивной тренировки с сопряжённым развитием общих и специальных качеств спортсменов.

Список литературы

1. Колесников Н.В. Использование бега в программе по физической культуре студентов / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, А.В. Масленников // Легкая атлетика (кафедре теории и методики легкой атлетики 85 лет): сб. научно-методических трудов. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. СПб., 2019. С. 232-236.
2. Колесников Н.В. Особенности физической подготовки спортсменов высокой квалификации в скоростно-силовых видах спорта: взгляд легкоатлета / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, Ю.В. Яковлев, К. Хмелевский // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2019. Т. 10. № 5 (42). С. 82-87.
3. 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.

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. 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.
6. Понимасов О.Е. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию / О.Е. Понимасов, Р.А. Лайшев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 110-113.
7. 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.
8. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76-77.
9. Шувалов А.М. Многофункциональность модели занятий оздоровительной аэробикой в управленческом вузе / А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 397-401.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Кочетков И.И.

старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности, Марийский государственный университет,
г. Йошкар-Ола

Аннотация: в статье обсуждаются результаты исследований в Педагогическом институте МарГУ по использованию фитнес-методик для улучшения физической подготовки студенток. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что существует проблема низкой двигательной активности студенток вуза в период обучения. Цель исследования: использовать фитнес-технологии для разработки и научного подтверждения инновационных методов преподавания физической культуры. Задачи исследования: изучение характера и содержания фитнес-аэробики, а также разработка экспериментальных курсов физического воспитания, основанных на методах фитнеса, для студенток. Результаты исследования помогают внедрить в учебный процесс экспериментальные курсы, основанные на фитнес-технологиях, значительно повысить интерес студентов к физическому воспитанию, особенно к фитнес-аэробике, и улучшить показатели физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая подготовленность, фитнес-технологии, показатели, методика, упражнения.

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS DURING THEIR STUDIES AT THE UNIVERSITY

Kochetkov I.I.

Mari State University, Yoshkar-Ola

Abstract: The article discusses the results of research at the Pedagogical Institute of MarGU on the use of fitness techniques to improve the physical fitness of female students. The relevance of the research topic is due to the fact that there is a problem of low motor activity of university students during the study period. The purpose of the study: to use fitness technologies for the development and scientific confirmation of innovative methods of teaching physical culture. Research objectives: to study the nature and content of fitness aerobics, as well as the development of experimental physical education courses based on fitness methods for female students. The results of the study help to introduce experimental courses based on fitness technologies into the educational process, significantly increase students' interest in physical education, especially fitness aerobics, and improve the indicators of physical fitness of female students.

Keywords: physical inactivity, physical fitness, fitness technologies, indicators, methodology, exercises

Введение. Актуальность темы исследования. Недостаточная физическая активность студентов приводит к снижению показателей здоровья и их физической подготовленности. Поэтому вопрос поиска инновационных методов обучения для улучшения физической подготовки студентов приобрел важное значение. Эксперты и ученые в области спорта и спортивной культуры обсудили недостаток физических упражнений (Белкина Н.В., 2006; Быков В.С., 2003; Виленский М.Я., 2001; Давиденко Д.Н., 2006; Дуркин П.К., 1995; Овсянникова И.Н., 2008; Панков В.А. 2000; Трушкин А.Г., 2000 и др.). В целях повышения привлекательности занятий физической культурой и спортом мы в настоящее время активно участвуем в системе таких методов и приемов физического воспитания, как фитнес [1].

Цель исследования: на основе использования методик занятий фитнесом разработать и научно обосновать содержание преподавания физической культуры в вузе

Объект исследования: Процесс преподавания физической культуры

Предмет исследования: Разработка методов совершенствования физического воспитания студентов вуза по результатам исследований в области фитнеса и аэробики.

Исследовательская гипотеза: если разработать экспериментальный курс физического воспитания для студентов вуза, основанный на фитнес-аэробике, то их физическое воспитание, основанное на фитнес-технологиях, будет более эффективным.

Задачи исследования ставились в соответствии с его целью:

1. Изучить принципы подходов к применению технологий фитнеса среди студенток вуза на занятиях по физической культуре.

2. Провести эксперименты по применению методики фитнеса на занятиях физической культурой

Методологический подход к проведению исследования заключался в личностно-ориентированном направлении, когда учитываются качества личности учащегося и модифицируется педагогическое воздействие (Сериков В. В., Якиманская И. М.), изучался синергетический подход (Князева Е. Д.), а также философско-культурологические методы физического воспитания студентов (Быховская И. М.), уделялось внимание концептуальным основам модификации физического совершенствования (Копылов Ю. А., Кофман Л. Б., Лукьяненко В. П., Лях В. И.), учитывались современные методики и теоретические разработки в области физического воспитания студенческой молодежи (Матвеев Л. П., Холодов Ж. К.), методические разработки по фитнес-технологиям (Лисицкая Т. С., Шестаков М. П.).

Опытно-экспериментальной базой исследования выступил ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет».

Материалы и методы исследования

Чтобы достичь исследовательских целей, мы сформировали 2 группы студенток на третьем курсе Педагогического института Маргу, Экспериментальная и контрольная группы состояли из 25 студенток. Проверили индекс физической подготовленности студенток перед экспериментом. В контрольной группе студентки участвовали в утвержденных курсах физического воспитания. Студентки экспериментальной группы занимались в течение одного часа по стандартной методике, а во второй час выполняли непрерывную фитнес-тренировку средней интенсивности с музыкальным сопровождением. В конце учебного года, в конце эксперимента, также был проведен контролируемый тест показателей физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Статья 30.1 Закона Российской Федерации «О спортивной культуре и спорте в Российской Федерации» о развитии физической культуры гласит: «1. Фитнес-центр является организацией спортивной культуры и спорта, и его целью является предоставление гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию» [7].

«Появление инновационных видов досуговой спортивной культуры в России связано с интенсивным развитием спортивной культуры и оздоровительной работы, а главное, с возникновением и ростом фитнес-индустрии» [8].

Проведенные исследования по анализу показателей физического развития студенток, качества питания и состояния функций сердечно-сосудистой системы, «это показывает, что существуют недостатки в их

физическом здоровье» [2]. В частности, согласно «индексу Кетле, 35% опрошенных студентов страдали гипотонией, а более половины (55%) имели избыточный вес» [4].

«Таким образом, квалифицированный план по изменению курсов физического воспитания и использованию оздоровительных методов значительно повысит интерес студентов к курсам физического воспитания, тем самым повысив уровень их физической подготовки» [5].

«Эксперты в области спортивной медицины определяют фитнес как комплексный план здоровой деятельности, направленный на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с недостатком физических упражнений» [3].

«Этим очень популярным средством физических упражнений среди девушек и женщин является фитнес-система, которая является средством, методом и формой организации регулярных физических упражнений. Цель состоит в том, чтобы поддерживать и улучшать уровень физического состояния участников (Борилкевич Е.В., 2003; Гудселл Э.В., 2001; Давыдов Ю.В., Дворкин Л.С., 2010; Коваленко Т.В., Краснова Г.О., 2004; Меньшиков В.Я., 2007; Сайкина Е.Г., 2004, 2011, Томсон Д., 2000; Фомина Н.А.)» [3]

Таблица

**Динамика показателей физической подготовленности студенток
в течение эксперимента**

Показатель	Группы	Начальные значения	Конечные значения	Изменение %
		M±m		
Скорость (бег 30 м), с	Экспериментальная	6,1±0,5	*4,7±0,4	22
	Контрольная	6,1±0,3	5,7±0,4	7
Ловкость (челночный бег 3x10 м), с	Экспериментальная	9,4±1	8,5±0,6	10
	Контрольная	9,5±1	8,8±0,5	3
Выносливость (бег продолжительностью 6 минут, м	Экспериментальная	1150±10	*1325±8	15
	Контрольная	1150±10	1210±8	6
Гибкость (наклоны туловища вперед в положении сидя), см.	Экспериментальная	15±2	*23± 2	42
	Контрольная	14±3	17±2	14
Сила (отжимания от пола на вытянутые руки), раз	Экспериментальная	5±2	*12±5	2,2 раза
	Контрольная	5±3	*8±2	30

Примечание: M±m - среднее арифметическое и его отклонение; различия достоверны: *-P< 0.05

В наших исследованиях по разработке и использованию фитнес-методик, приоритет отдается тренировкам по фитнес-аэробике. Есть вариант «классическая аэробика», как самый доступный и не требующий сложного оборудования. В экспериментальной группе структура занятий физкультурой следующая: первая часть курса является регулярной, а вторая часть - в форме фитнес-тренировки: разминка средней интенсивности (5 минут); развитие дыхательных мышц (аэробика на платформе, растяжка,; сильная гимнастика с бородой (10 минут); развитие гибкости (10 минут).

Исследования доказали, что студентки экспериментальной группы особенно мотивированы к занятиям спортивной культурой и фитнес-техниками. Активность и мотивированность студенток экспериментальной группы подтвердилось достигнутыми результатами, таблица.

Учащиеся экспериментальной группы показали лучшую физическую подготовку за фитнес-тренировок в конце учебного года, что продемонстрировало эффективность экспериментальных методов физического воспитания.

Заключение. Эксперименты, проведенные среди студенток третьего курса Педагогического института МарГУ по использованию фитнес-методик как существенного элемента физического воспитания, показали эффективность предложенного метода. В экспериментальной группе у студенток повысились показатели физической подготовленности: сила, скорость, ловкость, выносливость. Повысился интерес студенток к физическим упражнениям, улучшилось самочувствие.

Список литературы

1. Гаврилова Н.Е. Применение современных фитнес-программ и технологий в физическом воспитании студенток вузов. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 5-3 (37). С. 12-17.
2. Ким Р.И., Хомичев Я.Ю., Угольников О.А. Оценка физической подготовленности обучающихся как показатель эффективности физического воспитания в вузе. Вестник горно-металлургической секции Российской академии естественных наук. Отделение металлургии. 2020. № 43. С. 245-248.
3. Кочетков И. И. Фитнес-технологии как дополнительный элемент для повышения уровня физической подготовленности студенток // Вестник Марийского государственного университета. 2021. №3 (43). С. 290-296.
4. Мещеряков С П., Зырянова Н. В. Мониторинг показателей физической подготовленности студентов, занимающихся в разных условиях // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №12. С. 27-31.
5. Раковецкий А.И., Пономарев В.В., Заливан Д.О. Спортивно-прикладной фитнес-тренинг в физическом воспитании студенток в вузе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 6-7.
6. Семенова Н.В. Определение наиболее информативных функциональных показателей студенток-спортсменок медицинского вуза, влияющих на результаты выполнения нормативов физической подготовленности. В книге: Актуальные

проблемы биомедицины - 2020. Сборник тезисов XXVI Всероссийской конференции молодых учёных с международным участием. Санкт-Петербург, 2020. С. 272-273.

7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <http://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения: 20.01.2018).

8. Южакова Н. В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова // Молодой ученый. 2016. № 3 (107). С. 1037-1040.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Макарова Ю.В.

инструктор-методист муниципального автономного учреждения
«Центральная спортивная школа олимпийского резерва», г. Саратов

Аннотация: В данной статье представлена информация о важности занятий физической культурой и спортом для студентов высших учебных заведений. В исследовании изучается вопрос о влиянии физической культуры и спорта на физическое и психологическое здоровье студентов, и как низкая двигательная активность может сказаться на развитии и показателях здоровья человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, система высшего образования, здоровый образ жизни, двигательная активность.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF HIGHER AND PROFESSIONAL EDUCATION

Makarova J.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: This article provides information about the importance of physical education and sports for students of higher educational institutions. The study examines the impact of physical culture and sports on the physical and psychological health of students, and how low motor activity can affect the development and indicators of human health.

Key words: physical culture, sports, higher education system, healthy lifestyle, physical activity.

Несмотря на высокие достижения в области медицины, повышение уровня качества жизни, уровень здоровья населения значительно снижается в последние годы. Смело можно предположить, что самым негативным фактором для подрастающего поколения может являться низкая двигательная активность и низкий уровень физической подготовки. Занятия физкультурой (особенно в старших классах школы) не компенсируют недостаток двигательной активности. И если сравнить показатели физической подготовки студентов 60-70х гг. XX века, то можно

увидеть, что современные студенты лишь на 55 % соответствуют уровню своих предшественников.

Нужно сказать, что пропаганда здоровый образ жизни в Советском Союзе была более чем успешной. Здоровье было настоящим знаком достоинства и доблести. Это был настоящий культ здоровья. При помощи пропаганды здорового образа жизни и спорта разрешались основные культурные, социальные, экономические и политические задачи СССР. Такая огромная массовая работа принесла колоссальные плоды – СССР долгие годы оставался сильнейшей спортивной державой мира [1].

Отсюда проблемы избыточного веса, ожирения, заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и как следствие, неуверенности в себе. Поэтому фактор физической активности всегда был одним из ведущих в формировании здорового организма ребенка. Регулярная физическая активность считается необходимым условием для нормального роста и созревания. В одном из первых обзоров на тему «физическая культура и рост» Г. Рарик писал: «для поддержания нормального роста необходим некоторый минимум мышечной деятельности» [5].

Таблица 1

**Процент населения с избыточным весом тела или ожирением
в разные годы обследования**

Категория	1976- 1980 гг.	1988- 1994 гг.	1996- 1998 гг.	2001- 2002 гг.	2003- 2004 гг.
Избыточный вес или ожирение	47,0%	55,9%	64,05%	65,7%	66,2%
Ожирение	15,0%	23,2%	30,9%	31,3%	32,9%

С процессом взросления человек становится инертнее. Если дети по своей природе в основном более активные, то взрослея, они становятся более статичными. В период студенчества из-за высокой учебной нагрузки движений становится еще меньше, постепенно начинают появляться проблемы со здоровьем.

Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, студентов, видно, что система формирования здорового образа жизни существенно подорвана, а новая – только создается. Отсутствуют реальные социальные и экономические методики влияния на причины неблагоприятных сдвигов здоровья каждого человека и всей нации в целом. Ни для кого не секрет, что это одна из причин плохого отношения студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и это влечёт за собой негативные последствия.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое здоровье среди студентов с каждым годом становится всё хуже и хуже. Все эти утверждения находят своё подтверждение при медицинском

обследовании студентов. Правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности. Это происходит благодаря стимулированию развития наиболее значимых для соответствующей личности биологических и социальных потребностей в движении, развитии, познании, самоутверждении, самовоспитании [4].

Можно с уверенностью сказать, что физическая культура и спорт занимают первое место в борьбе с болезнями и поднятием иммунитета у студентов и подростков. В ближайшее время молодым людям предстоит влиться в рабочий ритм взрослой жизни после окончания ВУЗа, и к этому важному этапу в их жизни важно подойти здоровым и с хорошим запасом жизненных сил и энергии.

Было неоднократно доказано, что физические нагрузки не только не приводят к снижению иммунитета, но и немало проведенных исследований доказывают, что регулярные тренировки снижают частоту ОРЗ. Так, исследование 2011 года с участием 1,5 тысячи мужчин и женщин в возрасте от 20 до 60 лет показало, что чем выше уровень физической активности человека, тем реже он болеет ОРЗ.

А в 2014 году были опубликованы данные многолетних наблюдений за профессиональными спортсменами: из этих данных следовало, что чем больше у них было часов тренировок в год, тем меньше они болели. Аналогичные результаты получены для пловцов, марафонцев и представителей других спортивных дисциплин [3].

Также следует отметить, что при большой умственной нагрузке, с которой подросток сталкивается в ВУЗе, возможно, только лишь спортом можно привести тело и голову в порядок, а также снять стресс и расслабиться. Высокая умственная нагрузка обязательно должна быть разбавлена нагрузками физическими. Это имеет явную пользу не только для физического, но и психического состояния.

Физические нагрузки позволяют увеличить внутреннюю энергию, идет прямая взаимосвязь с выносливостью организма. Студенты с активной спортивной жизнью легче справляются с экзаменами, легче преодолевают трудности и неприятности, что благоприятно влияет на психо-эмоциональную составляющую.

Таким образом, можно сделать вывод, что достижения в спорте напрямую связаны с достижениями в учебной жизни. Активные спортивные занятия помогают ставить перед собой задачи и успешно их выполнять. Молодые люди, занимающиеся спортом, более дисциплинированные и организованные.

Сама по себе дисциплина влияет на эмоциональное состояние человека, то есть во время занятий физической культурой студенты будут уверены в своих действиях, будет отмечено повышение настроения и силы воли [2]. Доказано, что люди, получающие регулярные физические

нагрузки, на 30% реже подвергаются стрессам и депрессии.

В свою очередь, если человек пренебрегает этим, он будет терять здоровье, работоспособность, снизится внимание, так как практические занятия и лекции требуют немалых сил. Именно поэтому для студентов так важна физическая подготовленность. Зарядка утром, например, поможет зарядиться энергией и хорошим настроением на весь день, а физическая нагрузка вечером поможет расслабиться после рабочего дня.

Важность физической культуры и спорта в становлении человека велика. Студент, уделяющий внимание своему здоровью, режиму дня и физическим нагрузкам, развивает в себе положительные личные качества, а также память и внимание, лучше усваивают учебную программу, становятся более выносливыми, меньше подвергаются болезням и, конечно же, формируют разносторонне развитую личность!

Список литературы

1. Бойков В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. 2009. № 2.
2. Ниман Д.К., Венц Л.М. Убедительная связь между физической активностью и защитной системой организма. J Sport Heal Sci. 2019; 8: 201-217. doi: 10.1016/j.jshs.2018.09.009. DOI - PMC - PubMed
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]. Москва : Издательство Юрайт, 2021. 137 с.
4. Папкова Д.А., К вопросу о важности занятий физической культуры в вузе // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова- Белгород, 2017. С. 7320-7324
5. Rarick G. L. Motor development during infancy and childhood. Madison, WI: 1961.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Малышева Е.В.

к.п.н, доцент кафедры теории и организации физической культуры
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Аннотация: Цель статьи – изучить подходы к организации подготовки тренеров по синхронному плаванию. Оценка исследования, включающего шестнадцать интервью с экспертами в рамках нерандомизированной выбранной группы экспертов, проводилась в соответствии с техникой репертуарной сетки. Метод основывался на получении одного интервью от одного эксперта (интервьюируемого) для сравнения основных элементов (триад), характеризующих соответствующую тему. Произведён расчет как абсолютной, так и относительной частоты ответов отдельных респондентов, оценивающих значимость отдельных элементов по пятибалльной шкале оценок. Метод кластерного анализа использовался для поиска общих наборов элементов,

описывающих их значимость для спортивной результативности в синхронном плавании спортсменок в возрасте от 8 до 10 лет. Результаты исследования показывают, что компетенции тренеров в синхронном плавании целесообразно формировать в процессе обучения, ориентированного на практику подготовки юных синхронисток.

Ключевые слова: тренеры по синхронному плаванию, технические компоненты.

EDUCATIONAL PLATFORM FOR TRAINING COACHES IN SYNCHRONOUS SWIMMING

Malysheva E.V.

Herzen State Pedagogical University, St. Petersburg

Abstract: The purpose of the article is to study approaches to organizing the training of trainers in synchronized swimming. The evaluation of the study, which included sixteen interviews with experts within a non-randomized selected group of experts, was carried out in accordance with the repertoire grid technique. The method was based on obtaining one interview from one expert (interviewee) to compare the main elements (triads) that characterize the relevant topic. Both the absolute and relative frequency of responses of individual respondents who assess the significance of individual elements on a five-point rating scale were calculated. The cluster analysis method was used to search for common sets of elements that describe their significance for sports performance in synchronized swimming of female athletes aged 8 to 10 years. The results of the study show that it is expedient to form the competencies of trainers in synchronized swimming in the process of training focused on the practice of training young synchronized swimmers.

Keywords: synchronized swimming coaches, technical components.

Ожидаемый эффект от науки и исследований в области спорта высших достижений состоит в том, чтобы способствовать повышению уровня работоспособности спортсменов [3, 8]. Это достигается с помощью разнообразных исследовательских проектов, научных методов и производных техник, основанных как на количественной, так и на качественной методологии [5]. Примером научных исследований, направленных на поиск частных параметров производительности или достижений, является методика «Интервью с репертуарной сеткой». Этот метод относится к частично структурированному интервью.

Основываясь на опыте, полученном в течение жизни, меняются личные ценности или идеи (конструкции), поэтому метод репертуарной сетки описывает восприятие ситуации, окружающей среды или проблемы как «здесь и сейчас». Его целью является не поиск абсолютно правильных ответов, а изучение индивидуальной системы построения картины мира, увиденной глазами опрашиваемого. Отправной точкой является представление о том, что опрошенные сначала создают реальность, а затем соотносят свои действия с этой субъективной реальностью. Таким образом, новый опыт может обогатить личные конструкты только в том случае, если человек каким-то образом открыт для этого «обогащения».

Применение метода исследования репертуарных сеток в области

физического воспитания и спорта встречается довольно редко. В настоящее время водные виды спорта не рассматриваются в качестве области для использования репертуарной сетки. Благодаря формулированию и идентификации личных конструкций в соответствии с заранее определенными элементами, включенными в основные блоки интервью, можно получить мнения экспертов по виду спорта, представляющие практическую ценность для овладения основами вида спорта [4].

Цель данного исследования – изучить подходы к организации подготовки тренеров по синхронному плаванию.

Оценка исследования, включающего шестнадцать интервью с экспертами (в рамках нерандомизированной выбранной группы экспертов), проводилась в соответствии с техникой репертуарной сетки. Метод основывался на получении одного интервью от одного эксперта (интервьюируемого) для сравнения основных элементов (триад), характеризующих соответствующую тему. В основе исследования с применением техники репертуарных сеток лежит выявление темы и элементов. Основные элементы были идентичны для всех интервью. Отправной точкой для формулировки вопросов являлся контент-анализ из содержания научной литературы, посвященной базовой спортивной подготовке синхронисток в возрасте 8-10 лет. Содержание и значение определенных вопросов составили аспекты формирования физической готовности к спортивным выступлениям в синхронном плавании посредством освоения упражнений на поддержание опоры в воде; ориентирование в воде; координацию движений с темпом и ритмом музыкального сопровождения; общую физическую подготовку; технику передвижений в воде; отработку навыков движений руками над водой; базовые движения; без поддерживающих предметов [7].

В соответствии с целью исследования, выбран расчет как абсолютной, так и относительной частоты ответов отдельных респондентов, оценивая значимость отдельных элементов по пятибалльной шкале оценок (1 – высшая оценка, 3 – средняя, 5 – самая низкая значимость) с помощью широкого спектра методов качественного и количественного анализа данных. Интервью проводилось с экспертами синхронного плавания (тренерами высшей квалификации). Кроме того, использовался метод кластерного анализа для поиска общих наборов элементов, описывающих их значимость для спортивной результативности в синхронном плавании спортсменок в возрасте от 8 до 10 лет.

Соотношения отдельных конструкторов описывались одним из методов количественной оценки категорий – методом бутстрапа. При использовании данного метода создается несколько категорий, в которые все конструкции из всех интервью классифицируются в соответствии с их значимостью. Некоторые конструкции (около 5%) не могут быть отнесены к соответствующим созданным категориям, для них должна быть

разработана отдельная категория для неклассифицированных конструкций. Объективность категоризации проверялась расчетом коэффициента надежности – процента идентичных конструкций по отношению ко всем конструкциям во всех категориях и в идентичных категориях. Идеальный результат – 90 % (коэффициент надежности 0,9 и выше). В данном исследовании коэффициент имел значение 0,92.

Для анализа полученных данных использовался статистический пакет Microsoft Excel.

Результаты исследования показывают, что эксперты считают комплекс упражнений для поддержания опоры в воде является самым актуальным техническим компонентом в тренировке по синхронному плаванию с наибольшей относительной частотой оценки его значимости (79,2 %) с рейтингом 1. Второе место по рейтингу, обозначенному респондентами, явился комплекс упражнений на технику передвижения и комплекс упражнений для ориентации в водном пространстве. Комплекс упражнений на выразительную технику движений руками считался более необходимым компонентом спортивной подготовки в соответствующей возрастной группе.

Напротив, комплекс упражнений на умение выполнять движения руками над водой с преобладающей оценкой 5 был признан экспертами наименее необходимым компонентом спортивной подготовки юных синхронисток.

Основываясь на концепции теории долгосрочной спортивной тренировки, можно сделать вывод, что правильное положение тела и ориентация в пространстве, известные как базовые локомоции, необходимы для общего развития в этой возрастной категории [1, 2]. Отработка более сложных элементов (комплекса упражнений без использования поддерживающих предметов) должна выполняться после овладения водоопорными движениями и позиционированием в пространстве, базовыми гребковыми движениями и их различными формами [6]. Упражнения для физической подготовки в сочетании с комплексом упражнений на координацию музыкальных движений считается промежуточным по значимости (с оценкой 3) в среднем у 36,6 % экспертов. Также немаловажным является комплекс упражнений на гармонизацию ритма движений с музыкой.

Среди результатов категоризации, полученных с помощью техники «бутстрапа» с подтвержденной надежностью ($p < 0,05$) для отдельных конструкций, девять категорий могут быть обозначены как значимые: а) развитие творческих способностей, восприятия ритма и артистического исполнения движений; б) физическая подготовка и развитие двигательных навыков; в) приобретение определенных навыков по правилам синхронного плавания; г) упражнения в играх; д) базовая физическая подготовка и комплексные упражнения; е) организация и содержание

учебно-тренировочных занятий; ж) самовосприятие в команде; з) обучение тренеров; и) поддержание здоровья. Содержание и значимость категорий представлены конструктами отдельных респондентов в их дихотомической значимости.

Отдельным конструктам может быть присвоено их значение не только с точки зрения планирования, организации и оценки содержания спортивной подготовки юных синхронисток в возрасте от 8 до 10 лет, но и в качестве результирующей категории в области обучения тренеров по синхронному плаванию.

Результаты проанализированных интервью показывают, что обучение тренеров неотделимо от спортивной практики. Мнения опрошенных экспертов по синхронному плаванию показывают, что акцент в спортивной подготовке юных синхронисток в возрасте от 8 до 10 лет должен ставиться на совершенствование физической работоспособности спортсменок с помощью комплекса упражнений для поддержания опоры в воде, техники передвижения и ориентации в водном пространстве.

С точки зрения подготовки будущих тренеров важен практический опыт в соответствующей отрасли образования. Компетенции тренеров в синхронном плавании целесообразно формировать в процессе обучения, ориентированного на практику подготовки юных синхронисток.

Список литературы

1. Болотин А.Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, К.Я. Ван Цвиетен, О.Е. Понимасов, К.В. Мотовичев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37-39.
2. Зюкин А.В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов, А.Э. Болотин, Л.Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67-69.
3. Мальцев Д.В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д.В. Мальцев, О.Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164-167.
4. 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.
5. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О.Е. Понимасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76-77.
6. Понимасов О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца / О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 186-189.
7. Понимасов О.Е. Формализованные алгоритмы достижения компактности сложных дидактических проектов (на примере обучения стрельбе с воды из АКМ в сочетании с формированием навыков военно-прикладного плавания) / О.Е. Понимасов, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С.

182-186.

8. Цирульников Н.Н. 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.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СООТВЕТСТВИИ С ОБНОВЛЕННЫМИ ФГОС НАЧАЛЬНОГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: РЕГИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Новикова И.В.

проректор по образовательной деятельности, к.с.н.,
Государственное автономное учреждение дополнительного
профессионального образования «Саратовский областной институт
развития образования», Саратов

Заступенко Г.Ф.

учитель физической культуры,
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 6», Саратов

Аннотация: Создание единого образовательного пространства страны требует согласования с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» федеральных государственных образовательных стандартов, что и обусловило их обновление. В статье рассматриваются региональные ресурсы необходимые для проектирования содержания физкультурного образования школьников в соответствии с обновленными ФГОС начального и основного общего образования.

Ключевые слова: федеральные государственные образовательные стандарты, примерная рабочая программа, примерная основная общеобразовательная программа, единое содержание общего образования, региональные ресурсы, базовые виды спорта, новые виды спорта.

DESIGNING THE CONTENT OF SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION IN ACCORDANCE WITH THE UPDATED FSES OF PRIMARY AND BASIC GENERAL EDUCATION: REGIONAL RESOURCES

Novikova I.V.

«Saratov Regional Institute of Education Development», Saratov

Zastupenko G.F.

Municipal General Education Institution
«General Secondary School № 6», Saratov

Abstract: Creating a single educational space of the country requires coordination with the Constitution of the Russian Federation, the Federal Law «On Education in the Russian Federation», and federal state educational standards, which finally led to their renewal. The article discusses regional resources necessary for designing the content of physical education for schoolchildren in accordance with the updated Federal State Educational Standards for primary and basic general education.

The key words: federal state educational standards, exemplary work program, exemplary basic general education program, unified content of general education, regional resources, basic sports, new sports.

Реализация гарантии государства на общедоступность общего образования в соответствии со статьей 43 Конституции РФ и принципа единства образовательного пространства на территории РФ обуславливает необходимость согласования ныне действующих федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) общего образования (2009, 2010, 2012) с вышеназванными законодательными документами.

ФГОС начального общего и основного общего образования утвержденные Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 года № 286 и 287 (далее – обновленные ФГОС) выступают инструментом и регулятором для создания единого образовательного пространства страны.

Во-первых, в обновленных ФГОС начального и основного общего образования появилось содержание образования посредством примерных основных общеобразовательных программ, в которые входят примерные рабочие программы учебных предметов, в том числе по учебному предмету «Физическая культура». Это обеспечивает понимание всеми участниками образовательных отношений чему и как учить наших детей.

Во-вторых, обновленные ФГОС предусматривают возможность углубленного изучения предметов уже на уровне начального общего образования, изменения срока освоения основной образовательной программы в связи с индивидуальным учебным планом или ОВЗ у ребенка не только в сторону увеличения, но и в сторону уменьшения.

В-третьих, при организации образовательного процесса предусмотрено деление обучающихся на подгруппы по различным основаниям. Минимум часов ниже, а максимум часов выше в обновленных стандартах в отличие от действующих при пяти и шестидневной учебной недели.

В-четвертых, в обновленных ФГОС детализированы и конкретизированы образовательные результаты. Это облегчает задачи при проектировании образовательного процесса для достижения требований к результатам освоения основной образовательной программы педагогам и понимание показателей качества образования родителям и другим участникам образовательных отношений, не имеющих педагогического

образования.

Для проектирования содержания физкультурного образования школьников в соответствии с обновленными ФГОС начального и основного общего образования педагогам по физической культуре необходимо понимание сути обновлений нормативных и методических документов. Для этого Саратовским областным институтом развития образования (далее – СОИРО) реализуются типовые дополнительные профессиональные программы (далее – ДПП) «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя», в том числе по физической культуре, разработанные Академией Министерства просвещения России и вошедшие в федеральный реестр дополнительного профессионального педагогического образования.

Также специалистами СОИРО разработано содержание плановых ДПП с учетом обновленных ФГОС, предусмотрены научно-методические образовательные события, формирующие и развивающие необходимые профессиональные компетенции учителей физической культуры, консультационная помощь.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана примерной основной образовательной программы начального общего и основного общего образования и представлен в объеме 2 часа в неделю. Возможно, также его изучение на углубленном уровне за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений в форме урочной и (или) внеурочной деятельности. Объем более двух часов и форму деятельности определяет образовательная организация для удовлетворения различных интересов обучающихся, потребностей в физическом развитии и совершенствовании.

В примерных рабочих программах начального общего и основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» сохранена структура содержания учебного материала. Соотношение объема часов разделов учебного содержания обеспечивает реализацию требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов к организации обучения, в части норматива моторной плотности (не менее 70 %).

Раздел «Физическое совершенствование» содержит два подраздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность». Данный раздел реализуется посредством базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта, плавание.

Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» позволяет на уровне начального общего и основного общего образования в объеме одного часа использовать средства одного из базовых видов спорта для углубленного изучения или средства нового вида спорта.

На сегодняшний день на сайте <https://fgosreestr.ru> размещены

рабочие программы модулей по гандболу, дзюдо, тег-регби, футболу, шахматам, гимнастике, плаванию, хоккею, одобренные федеральным учебно-методическим объединением общего образования. Сейчас проходят экспертизу еще ряд рабочих программ модулей по другим видам спорта. Поэтому при проектировании образовательного процесса у общеобразовательных организаций появляется возможность выбора разнообразных средств физической культуры и спорта.

Решение задачи по созданию единого образовательного пространства требует от общеобразовательных организаций интеграции ресурсов, в том числе реализация образовательных программ с использованием сетевой формы. Одной из основных проблем в области физической культуры в Саратовской области является отсутствие должных материально-технических условий. Особенно это касается плавания и зимних видов спорта. Реальными ресурсами выступают спортивные объекты и инвентарь учреждений физической культуры и спорта, с которыми общеобразовательным организациям необходимо заключить договоры о сетевой форме реализации образовательных программ.

Одной из основных задач повышения качества физкультурного образования является интеграция общего и дополнительного образования. Деятельность региональной инновационной площадки по теме «Обновление содержания физкультурного образования в общеобразовательных организациях средствами базовых и новых видов спорта» направлена на разработку и апробацию примерной программы общего и дополнительного физкультурного образования, максимально учитывающую потребности участников образовательных отношений, условия организации физкультурного образования в урочной, внеурочной деятельности и деятельности в системе дополнительного образования в образовательных организациях.

Средствами интеграции общего и дополнительного физкультурного образования выступают базовые виды спорта и новые (развивающиеся) в школах виды: бадминтон, гандбол, самбо. Координатором совместной деятельности общеобразовательных организаций и региональных федераций по видам спорта выступает министерство образования Саратовской области и СОИРО.

Научно-методическое сопровождение педагогических работников и управленческих кадров данного инновационного направления реализуется через формальное образование педагогов (повышение квалификации) посредством ДПП по вопросам обновления содержания образования по физической культуре, неформальное (учебные и методические семинары, фестивали, конференции, мастер-классы, практикумы) и неформальное (тьюторская сеть, сетевое педагогическое сообщество, публикации).

Осуществление деятельности в данном направлении значимо и

актуально в рамках реализации региональных проектов федерального проекта «Образование», Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2024 года, Программы развития детско-юношеского спорта в Саратовской области до 2030 года, внедрения обновленных ФГОС общего образования.

Проектирование содержания физкультурного образования школьников на уровне начального и основного общего образования необходимо осуществлять не только с учетом единого содержания общего образования, но и региональных, муниципальных особенностей и условий образовательной организации. С одной стороны, образовательная организация должна предусматривать в программе развития необходимые мероприятия для создания условий реализации единого содержания образования. С другой стороны, необходима интеграция ресурсов общеобразовательных организаций с учреждениями физической культуры и спорта для восполнения необходимых условий.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286. URL: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-nachalnogo-obshchego-obrazovaniia
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287. URL: https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia
3. Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» начального общего образования. URL: <https://fgosreestr.ru/ooop/primernaia-rabochaia-programma-po-predmetu-fizicheskaiia-kultura-dlia-nachalnogo-obshchego-obrazovaniia>
4. Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура». URL: <https://fgosreestr.ru/ooop/primernaia-rabochaia-programma-osnovnogo-obshchego-obrazovaniia-fizicheskaiia-kultura>
5. Новикова И.В., Преображенская Е.В., Заступенко Г.Ф., Крапивина Н.Ю. Программирование современного содержания образования по физической культуре: начальное общее образование: учебно-методическое пособие. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 60 с.

ОЦЕНКА И ОПТИМИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Онищенко А.Н.

д.м.н., профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта,
Саратовская государственная юридическая академия, Саратов

Шитов Д.Г.

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Саратовская государственная юридическая академия, Саратов

Ларин Н.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Саратовская государственная юридическая академия, Саратов

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы организации учебного процесса на кафедре физической культуры и спорта в условиях противоэпидемических мероприятий. Предложены способы оценки и оптимизации этой деятельности.

Ключевые слова: учебный процесс по физической культуре, дистанционное обучение, студенты, оптимизация учебно-воспитательной работы

EVALUATION AND OPTIMIZATION OF ACTIVITIES DEPARTMENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN CONDITIONS OF ANTI-EPIDEMIC MEASURES

Onishchenko A.N., Shitov D.G., Larin N.V.

Saratov State Law Academy, Saratov

Abstract: The article considers the organization of the educational process at the Department of Physical Culture and Sports in the context of anti-epidemic measures. Methods of evaluating and optimizing this activity are proposed.

Keywords: educational process in physical culture, distance learning, students, optimization of educational work.

До настоящего времени остаются крайне актуальными противоэпидемические мероприятия, направленные на локализацию и прекращение агрессии источника пандемии COVID-19. Нанесенный вред и неблагоприятные последствия для всех аспектов жизнедеятельности человечества ещё предстоит осмыслить и оценить. Вне всякого сомнения, наряду с мировой экономикой пострадала и многоуровневая система образования, и его частная сторона - обучение. Функционирование высшего профессионального образования происходило в условиях высокого уровня заболеваемости профессорско-преподавательского состава и обучаемых, широкого спектра противоэпидемических мероприятий, нескольких волн ухудшения ситуации, недостатка достаточно большой номенклатуры разнообразных ресурсов,

необходимости обеспечения эффективной деятельности вуза по всем направлениям. Российская Федерация в целом и её система подготовки кадров, в частности, вынуждены были принять адекватные антикризисные меры для стабилизации ситуации и минимизации негативных воздействий эпидемии. Сохранение образовательного пространства высших учебных заведений и процесса профессионального обучения студенческой молодёжи оказалось возможным только на платформе технологий обучения на расстоянии [3, 5].

Улучшение подготовки студентов вузов в условиях противоэпидемических мероприятий требует системного, многовекторного и инновационного подходов к совершенствованию всех направлений учебно-воспитательной работы, мобилизации сил и средств на проблемных вопросах реструктуризации и оптимизации. В данной ситуации повышаются требования и к функционированию кафедр физической культуры и спорта высших учебных заведений, на которых реализуются учебные программы двух дисциплин («Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»). До пандемии результаты обучения на данных кафедрах достигались массивом практических занятий (двигательной активностью на базе спортивных площадок, помещений и сооружений с возможностью использовать оздоровительные силы природы и строгим соблюдением установленных гигиенических требований).

Полученные ранее данные свидетельствуют, что даже в благоприятных обычных условиях деятельности учебного заведения только у 10% студентов появляется потребность к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности. Поэтому дистанционное обучение на кафедре физической культуры и спорта рассматривается как крайне серьёзная проблема, над решением которой необходимо сосредоточить усилия многих учёных и практиков. Усугубляли ситуацию недостаточный опыт обучения на расстоянии в рамках специфических учебных дисциплин здоровьесберегающей и физкультурной направленности; отсутствие регламентирующих документов, учебных и учебно-методических пособий для дистанционного обучения; различный уровень освоения цифровых технологий преподавателями и студентами; необходимость совместимости и стандартизации имеющихся электронных устройств и программного обеспечения; критика и негативное отношение некоторых респондентов к физкультурному образованию на расстоянии [3, 4].

Для реализации целевой установки профессионального обучения в условиях противоэпидемических мероприятий кафедра физической культуры и спорта обязана определить задачи каждого этапа подготовки, найти средства и методы рационального использования ценностей физической культуры и спорта студентами, разработать правила и особенности их применения, позволяющих обеспечить эффективность

процесса подготовки кадров в вузе. Соответственно актуальным является способность правильно оценить работу кафедры физической культуры и спорта во время пандемии и целенаправленно спланировать систему педагогических воздействий.

Цель работы: оптимизация профессионального обучения студентов в процессе применения противоэпидемических мер путем разработки мероприятий для эффективного овладения ценностями физической культуры и спорта в вузе.

Во время работы использовались методы теоретического и эмпирического уровня (анализ научных источников, интерпретация и синтез конкретного полученного материала, индукция, дедукция и сравнительно-сопоставительный анализ, ретроспективная оценка педагогического опыта; интервьюирование, анкетирование, включенное наблюдение, организационная и психолого-педагогическая диагностика, экспертная оценка, беседы, нормативно-правовой мониторинг), а также статистические - в том числе математического моделирования.

Основываясь на результатах фундаментальных исследований П.К. Анохина (1975) и результатах собственной работы процесс подготовки студентов на кафедре физической культуры и спорта был рассмотрен в виде двух взаимозависимых функциональных систем - «преподавание» и «учение». Стадия афферентного синтеза представлялась исходной в каждой из рассматриваемых систем (происходит синтез возбуждений, причиной которого является пусковой стимул (нормативно-правовая база), мотивация и базовая физическая подготовленность, обстановочная афферентация – воздействие конкретной обстановки учебно-воспитательного процесса в вузе) [1, 2].

Начальная стадия рассматриваемых систем формирует и обеспечивает постановку целей овладения ценностями физической культуры студентами, в дальнейшем её функционирование посвящено достижению нужных результатов и завершается принятием решений в обеих системах. Во время принятия решения крайне важно прогнозирование (предвидение) нужного результата – акцептора. На этой стадии происходит программирование его основных параметров. Непосредственному осуществлению педагогической работы и учебной деятельности предшествует стадия эфферентного синтеза (исполнительные акты формируются в виде определенных комплексов центрального возбуждения, которые оформляются в виде соответствующих документов планирования, определяются пути, средства и темп достижения конечной цели функционирования систем).

По мнению преподавателей, основными направлениями оптимизации учебного процесса в условиях противоэпидемических мероприятий могут быть: формирование и повышение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту; улучшение

материально-технического обеспечения для дистанционного обучения; создание типовых программ, учебных и методических пособий, фонда оценочных средств для обучения на расстоянии; внедрение каскадной системы на завершающем этапе пандемии – дистанционное обучение, затем комбинированное (очно-заочное), и далее – традиционное очное; создание курсов повышения квалификации и регулярное проведение научно-методических конференций различного уровня по рассмотренной проблеме.

Дальнейшая работа была посвящена разработке способов реструктуризации содержания программ преподаваемых дисциплин, прогнозам эффективности достижения потребного результата обучения, текущей оценки подготовки студентов.

Для реструктуризации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» был предложен способ, включающий в себя элементы линейного, концентрического, спиралеобразного и модульного конструирования и структурирования. Конфигурация содержания была представлена конкретным рядом блоков: вводный (вступительный), общий (базовый), частный (по видам спорта), специализированный (прикладной), заключительный (итоговый). Частный блок отличался взаимозаменяемым круговым применением различной тематики практических занятий. Вводный, специализированный и заключительный блок включали в себя, кроме практических занятий, лекции и семинарские занятия.

Итоги научной работы свидетельствовали, что обучаемые различались по результатам подготовки на кафедре физической культуры и спорта в условиях противоэпидемических мероприятий. В соответствие с этим была рассмотрена задача прогнозирования успешности профессионального обучения на основе оценки различных данных и характеристик перед началом учебных занятий. Для разработки математических моделей прогнозирования применялся многофакторный анализ с построением уравнений множественной регрессии.

Внешним критерием являлись результаты проведенного ранжирования обучаемых. Было проанализировано 14 показателей и разработаны два варианта прогнозирования: по максимальному набору данных (6 показателей) и сокращенному (4 показателя). Итоги проверки прогностической ценности способа показали, что различия между эмпирическими и теоретическими значениями незначимы ($3,81 \pm 0,25$ и $3,75 \pm 0,26$; $P > 0,05$).

Представлялось интересным разработать принципы текущей оценки учебного процесса на кафедре физической культуры и спорта в условиях противоэпидемических мероприятий. Соответственно была сохранена ранее рассмотренная концепция, согласно которой итоговый показатель

формировался на базе двух сложных критериев («преподавание» - «учение»).

Экспертный опрос 16 преподавателей позволил определить значимость (весовые коэффициенты) векторов и информативные показатели. Также определялись три уровня каждого критерия: высокий, средний и низкий. В свою очередь, каждый критерий имел свой коэффициент важности (для первой функциональной системы - определено 20 простых критериев, а для второй - 11).

Обработка и анализ полученных показателей сложных и простых критериев представляют возможность получить интегральный показатель (текущую оценку учебно-воспитательного процесса).

Представленные разработки могут быть базисом оптимизации обучения на кафедре физической культуры и спорта в условиях противоэпидемических мероприятий. На начальном этапе предлагается осуществить прогнозирование с использованием уравнений множественной регрессии. В дальнейшем – проводить динамическую многовекторную оценку. Если получена позитивная оценка, то должны продолжаться начатые ранее плановые кафедральные мероприятия по совершенствованию учебно-воспитательной работы. При получении негативной оценки определяются повлиявшие на это критерии и планируются целенаправленные педагогические воздействия средствами физической культуры и другие мероприятия с назначением ответственных лиц.

Таким образом, проведённые исследования будут способствовать повышению качества профессионального обучения студентов и их становлению как профессионалов.

Список литературы

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М.: Наука, 1971. 256 с.
2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М., 1980. 196 с.
3. Онищенко А.Н. Содержание и организация дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта вуза в условиях ограничения жизнедеятельности / А.Н. Онищенко, Д.Г. Шитов, Н.В. Ларин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. №1. С. 76-79.
4. Онищенко А.Н. Вариант дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта в период covid-ограничений / А.Н. Онищенко, Д.Г. Шитов, О.С. Ермолова, А.В. Борисов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. Выпуск 3. С. 34-42.
5. Покровская Т.Ю. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» в условиях самоизоляции / Т.Ю. Покровская, Р.А. Юсупов, Е.Б. Титова и др. // Теория и практика физической культуры. 2020. № 11. С. 65-67.

ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ

Рагулина М. Ю.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению вопросов финансирования физкультурно-спортивной сферы по различным спектрам направлений.

Ключевые слова: финансирование, спорт, программы, перспективные планы, спортивные площадки.

STATE FINANCING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ragulina M. Yu.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the financing of the physical culture and sports sphere in various fields.

Keywords: financing, sports, programs, long-term plans, sports grounds.

На данный момент, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью экономики. В этом смысле российское и зарубежное государство активно содействуют развитию профессионального и любительского спорта в своих странах и на межгосударственном уровне.

За счет средств федерального бюджета проводятся различные виды соревнований в области физической культуры, а также спортивные мероприятия для детей. Таким образом, государство оказывает поддержку физической культуре на законодательном уровне, закрепляя благоприятные условия для развития и функционирования спорта. Часть средств, выделенных из бюджета на спорт, была направлена на поддержку физкультуры и спорта. Правительство выделяет из бюджета средства на содержание управленческого, научно-исследовательского и опытно конструкторского аппарата в области физкультуры и спорта, а также проводит спортивные соревнования. В законе или нормативном акте предусмотрена возможность льготного налогообложения для спортивных организаций с частичной или полной оплатой таможенных пошлин. По сути, это эквивалент финансовой помощи прямое участие государства в строительстве стадионов, бассейнов и спортивных комплексов на крупных соревнованиях. Также местные власти принимают участие в создании материальной базы физической культуры, спорта и туризма: строят спортивные площадки или залы для занятий спортом; несут расходы на

ремонт спортивных сооружений, финансируют соревнования.

Государство осуществляет финансирование по всем перечисленным направлениям на основе специально разработанных перспективных планов. Согласно разработанным планам развития спортивной деятельности на федеральном, республиканском и областном уровнях создаются планы развития физической культуры и спорта, которые взаимосвязаны, согласованы и соответствуют друг другу. Единый государственный план развития физической культуры и спорта разработан для обоснования выделения денежных средств на запланированные мероприятия. Планирование предназначено для того, чтобы обеспечить комплексный подход к развитию физической культуры и спорта на основе единого плана. Это позволяет более полно удовлетворить потребности общества или отдельного человека в физическом совершенстве. Эти задачи решают при планировании физической культуры и спорта.

Рассмотрим основные задачи, которые необходимо решить для долгосрочного развития физической культуры и спорта в России:

1. Новый аппарат управления физической культурой и спортом.
2. Создание для развития физической культуры и спорта большого количества научно-исследовательских организаций, а также определение перспективы технического прогресса в области физкультуры.
3. Для развития массового и профессионального спорта указываются конкретные задания. С учетом этого устанавливается оптимальная численность работников сферы физической культуры, спорта и туризма.
4. Внедрение в работу всех элементов единой системы физкультуры и спорта.
5. Намеченные цели, направленные на дальнейшее повышение уровня мастерства каждого участника спортивной деятельности.
6. Использование всех средств и финансовых ресурсов, которые были выделены на проведение мероприятий.

Выполняя программу, разработанную правительственными органами, бюджеты соответствующих уровней формируются в соответствии с расходами на спортивные мероприятия. В соответствии с законодательством страны налоги от физических и юридических лиц направляются на развитие физической культуры, спорта. ФНБ обеспечит самые важные направления и финансирует центральную аппаратную систему управления, высшие специальные учебные заведения физической культуры.

Госдума принимает бюджет поэтапно для того, чтобы утвердить заявленные на развитие физической культуры и спорта суммы. После проведения этой процедуры, над бюджетом работают соответствующие комитеты или комиссии. В дополнение к ним они также привлекают специалистов по физической культуре, спорту, туризму или финансовым

вопросам. Принятый в стране закон о федеральном бюджете физической культуры и спорта принимается в окончательном, четвертом чтении. В том случае если представленный Госдумой федеральный бюджет одобряется Советом Федерации, он должен быть выполнен исполнительной властью по всем статьям расходов. Сумма расходов на содержание аппарата управления органами образования и науки о физической культуре, спорте включает в себя: расходы на содержание аппарата руководства органами образования и науки об образовании.

Собственные средства местных бюджетов выделяются на финансирование спортивных соревнований в городе и области, покупку спортивного инвентаря. Бюджет выделяет стипендии отдельным спортсменам, оказывает помощь ветеранским спортивным организациям. С помощью областных, районных и муниципальных бюджетов строятся спортивные площадки в жилых районах города или сельской местности.

Порядок прохождения бюджетов на уровне субъектов Федерации установлен в соответствии с законодательством РФ. Сначала все региональные спорткомитеты и департаменты должны разработать общую программу развития физической культуры, спорта в регионе. Также учитываются календарь спортивно-массовых мероприятий и соревнований, количество сотрудников на штатных или внештатных местах работы. Стоит учитывать стоимость покупки спортивного оборудования, ремонта спортивных сооружений в других регионах и другие факторы.

Перед тем как разработать план физкультурно-спортивных мероприятий, спорткомитет согласовывает расходы с другими подразделениями исполнительной власти – финансовым управлением, юридическим отделом и другими. После этого проект бюджета передается для изучения на рассмотрение в областной думе. Сначала проекты рассматриваются постоянными комиссиями по делам молодёжи, спорта и физкультуры; здесь они корректируются. Во время этой процедуры документ передадут депутатам для утверждения на их пленарном заседании. В соответствии с принятым бюджетом, он становится законом.

Необходимо отметить еще один важный момент: роль спорта становится все более значимой социальной и политической составляющей современного мира. За последние десятилетия этот некогда гигантский потенциал был утрачен. На всех уровнях государственного управления растет понимание необходимости создания условий для массовой популяризации физической культуры и спорта, а также развития спорта высших достижений.

Список литературы

1. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.А. Зубарев, А.А. Сучилин. Волгоград: ОФСЕТ, 2003
2. Шватченко, А.В. Начисление заработной платы / А.В. Шватченко, А.В. Субботина, М.Ю. Рагулина // Инновации, наука и образование XXI века : Материалы

Международной научно-практической конференции, Саратов, 25–26 марта 2010 года. Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова. Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2010. С. 70-74.

РОЛЬ ИНТЕГРАЦИИ УЧЕБНОЙ И ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Рыбников В.В.

к. пед. н., доцент, ГАПОУ СО «Энгельсский политехникум», Энгельс

Аннотация: в статье рассматривается вопрос соединения учебной и внеучебной деятельности на занятиях физической культурой. Доказывается, что данный метод способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, стремлению к ведению здорового образа жизни, саморазвитию.

Ключевые слова: интеграция, основная учебная форма, внеурочная деятельность.

THE ROLE OF INTEGRATION OF ACADEMIC AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Rybnikov V.V.

Engels Polytechnicum, Engels

Abstract: the article deals with the issue of combining educational and extracurricular activities in physical education classes. It is proved that this method contributes to the formation of a steady interest in physical education, the desire to lead a healthy lifestyle, self-development.

Keywords: integration, basic training form, extracurricular activities.

Современный мир очень динамичен и изменчив. Так же быстро меняются и требования к людям. Сегодня в обществе возросла роль таких личностных качеств, как способность быстро ориентироваться в современных реалиях, оперативно и эффективно осваивать новые знания и применять их на практике. Сейчас образовательный процесс делает акцент не столько на формировании системы знаний, навыков и умений, сколько на развитии способностей обучающихся применять все это на практике.

Давно доказано, что интеграция как взаимосвязь отдельных элементов значительно ускоряет процесс развития как всего общества в целом, так и конкретной сферы, в которой она применяется. Образовательный процесс не является исключением. Интеграция учебной и внеучебной деятельности позволяет увеличить количество и качество получаемых предметных и межпредметных знаний.

Сегодня физическая культура призвана выполнять важные социальные функции по улучшению физического состояния населения,

внедрения здорового образа жизни, адаптации к современным реалиям. Физическая культура, как и любая другая сфера культуры, в первую очередь направлена на работу с духовным миром человека, его мировоззрением, знаниями, умениями, ценностными ориентирами. Современные условия жизни требуют смещения акцента в физической культуре с двигательных компонентов на ее теоретические основы, так как ее ценность заключается в формировании здорового образа жизни, развитии не только телесного, но и духовного здоровья.

В связи с этим для реализации духовно-нравственного воспитания обучающихся на занятиях физической культурой применяется интеграция учебной и внеучебной деятельности, которая предполагает решение комплекса образовательных и воспитательных задач и целей. Интеграция создает благоприятную среду для раскрытия физических и интеллектуальных возможностей обучающихся, а также позволяет использовать разнообразные формы воздействия на них.

Содержание физической культуры направлено на формирование ценностей, основанных на здоровом образе жизни, физическом совершенствовании тела, отказе от вредных привычек. Главной задачей предмета становится не только формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, но и привитие основ здорового образа жизни. Задачей преподавателя физической культуры теперь стало не только донести до обучающихся знания о физической культуре и спорте, но и научить их пользоваться этими знаниями в различных жизненных ситуациях. Это заставляет преподавателя уделять особое внимание как физическим, так и интеллектуальным и нравственным качествам личности. Что, в свою очередь, ведет к слиянию процессов обучения, социализации и воспитания [2].

Успешная реализация задач физического воспитания возможна только при комплексном использовании учебной и внеучебной форм физического воспитания. При этом основной формой физического воспитания остается все же учебная форма. При проведении занятий необходимо учитывать возрастные, физиологические и психологические особенности обучающихся, наличие соответствующего оборудования и инвентаря. На занятиях необходимо руководствоваться несколькими критериями, такими как высокая плотность урока, личная заинтересованность учащихся, взаимосвязь знаний с практикой, четкая постановка и выполнение задач, взаимосвязь воспитания и обучения.

При проведении занятий по физической культуре у преподавателя возникает множество вопросов, которые он должен решить самостоятельно. Например, как организовать деятельность обучающихся на занятии, чтобы дать каждому оптимальную нагрузку, учитывая его группу здоровья и индивидуальную подготовку. Как развить интерес обучающихся к занятиям физической культурой, потребность в здоровом образе жизни. Как

пробудить интерес к занятиям у всех обучающихся. Как на занятии достичь оптимального уровня сочетания образовательного, оздоровительного и тренировочного компонента физкультурной деятельности. Как добиться того, чтобы физическая культура стимулировала сознательное саморазвитие обучающихся, самосовершенствование и самореализацию. Успешное решение этих задач помогает в развитии физических и нравственных качеств, укреплению здоровья обучающихся. Но нужно отметить, что только занятия физической культурой не решают всех проблем физического воспитания и здоровья. Необходимо привлекать обучающихся в спортивные секции, помогать найти мотивацию для занятия спортом.

Так же, как и основные занятия, внеурочная деятельность направлена на освоение образовательной программы. Но основной акцент делается на достижение метапредметных и личностных результатов. Обучающийся должен научиться осознанно и самостоятельно принимать решения на практике, руководствуясь полученными знаниями. Это составляет специфику внеурочной деятельности.

Внедрение внеурочной деятельности создает благоприятные условия для саморазвития и самореализации обучающихся. Позволяет расширить границы образовательного пространства. Использование внеурочной деятельности позволяет поддерживать, а также вносить корректировки в процесс развития обучающихся, помогает «найти себя». Занятия в секциях, участие в спортивных мероприятиях развивает способность осознанно применять базовые знания в жизненных ситуациях, то есть способствует социализации личности.

Важно понимать, что внеурочная деятельность – это важная составляющая образовательного процесса, а не отдельный элемент, который можно исключать по желанию без вреда для основного процесса обучения. Только тесная взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности позволяет формировать всесторонне развитую личность. Грамотная организация урочной и внеурочной деятельности является одним из важных факторов повышения качества образования.

Введение новых образовательных стандартов качественно меняет образовательный процесс. Внедряются новые формы организации обучения, новые технологии, расширяются границы образовательной среды. Все это способствует не только лучшему усвоению теоретических и практических знаний, но и развитию личностных качеств обучающихся.

В современных условиях особое внимание необходимо уделять вопросу модернизации методической системы преподавания, поиску новых идей. Интеграция урочной и внеурочной деятельности дает положительные результаты при формировании качеств личности и здоровья обучающихся в целом. Интеграция урочной и внеурочной деятельности способствует развитию и восполнению двигательной активности, формированию

устойчивого интереса к занятиям физической культурой, спортом, социализации личности в современных условиях, развитию творческих способностей.

Возникновение интереса к занятиям физической культурой у большого числа обучающихся часто зависит от того, насколько грамотно будет построена урочная и внеурочная деятельность. Раньше эти понятия строго различались. Современные реалии дают возможность преподавателю подойти к этому вопросу творчески. Во внеурочной работе появилась возможность уделять больше внимания созданию проектов, подготовке к соревнованиям. Немаловажна пропаганда пользы занятий физической культуры, здорового образа жизни, активного отдыха, отказа от вредных привычек. Значительное место во внеурочной деятельности занимает привлечение обучающихся к участию в спортивно-массовых, мероприятиях.

Сейчас важно делать основной акцент не столько на усвоении определенных знаний, сколько на развитии социализированной личности, творческой активности обучающихся. Для этого необходимо привлекать сведения из различных областей науки, культуры, обращаться к событиям повседневности. В целом интеграция дает возможность для самовыражения, самореализации, социализации личности, раскрытия способностей.

Одним из наиболее важных условий реализации интеграции учебной и внеучебной деятельности является высокий уровень компетентности педагога, использование нестандартных идей и подходов, наличие разнообразных средств обучения, таких как материальная база, учебные пособия, справочная литература.

Основной целью внеурочной деятельности является пропаганда занятий физической культурой, активного отдыха, здорового образа жизни. В основе воспитательного процесса должен лежать личностно ориентированный подход.

Таким образом, интеграция учебной и внеучебной деятельности оказывает положительное влияние на формирование интереса к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, саморазвитие и самосовершенствование.

Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2008. 480 с.
2. Столяров А.А. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаев. М.: Советский спорт, 2015. 464 с.
3. Чернышев В.П. Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество - 2018: Материалы Всерос. науч.-практ. Конф. (Чебоксары, 20-23 августа 2018 г.). Чебоксары: ИД «Среда», 2018. 355 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Савосина О.П.

руководитель физического воспитания, Саратовский колледж водного транспорта строительства и сервиса, г. Саратов

Волкова Н.В.

руководитель физического воспитания,
Саратовский колледж кулинарного искусства, г. Саратов

Аннотация: В статье рассмотрены проблемы физической культуры на всех уровнях образования, её роль в формировании и сохранении здоровья. Также в статье нашли отражение вопросы, связанные со снижением двигательной активности молодежи, гиподинамией и неправильном питании, о вреде, наносимом малоподвижным образом жизни. Статья рассматривает проблему формирования устойчивого интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом у подростков.

Ключевые слова: физическая культура, проблемы образования, гиподинамия, двигательная активность.

PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND COLLEGIATE SPORT IN AN EDUCATIONAL SYSTEM

Savosina O.P.

Saratov college of water transport, construction and service, Saratov

Volkova N.V.

Saratov college of cooking, Saratov

Abstract: Problems of physical culture at all levels and its role in the development and preservation of health are considered in the article. Issues related to reduced motor activity of young people, physical inactivity and poor diet, as well as harm, caused by sedentary lifestyle, are also reflected in the article. This article examines the problem of development of strong interest and need for physical exercises and sport activity among adolescents.

Key words: physical culture, problems of education, physical inactivity, motor activity.

Одной из главных функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом.

В настоящее время в России охват массовым спортом составляет всего 10,3% от населения 6-15-летнего возраста, спортом высших достижений занимается 0,22% населения 16-25-летнего возраста. Более 85% граждан Российской Федерации, в том числе 65% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом. Во многих учреждениях образования практически отсутствуют

необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительных и профилактических занятий.

Одной из проблем физической культуры и студенческого спорта в системе образования является низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности к занятиям. Безусловно это вызвано слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях всех уровней, недостаточным вниманием к предмету.

Учителя в школах относятся к этому предмету не очень уважительно. Снисходительно к физической культуре относятся и родители, думая, что предмет не такой уж и важный (по их мнению), поэтому ребенок должен уделять больше внимания другим предметам. Если в школьном расписании не будет уроков физической культуры, то уровень двигательной активности будет и без того очень низким.

На самом деле, физическая культура в школе важный предмет. Он нужен для того, чтобы дети, которые не занимаются спортом дополнительно, хотя бы немного двигались в жизни. Она нужна для того, чтобы сформировать у ребенка важные двигательные навыки, которые он не получит на уроках физики и геометрии. А также нужна для того, чтобы познакомить ребенка с комплексом ГТО и с разными видами спорта.

Нужно заметить, что большую роль в формировании и сохранении здоровья имеет взаимодействие родителей и общеобразовательных учреждений. Именно родители совместно со школой должны вырабатывать у учащихся привычки к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни. Эффективность физического воспитания во многом зависит от того занимаются ли сами родители физическими упражнениями или спортом. Только личный пример даст положительные результаты в организации у ребенка здорового образа жизни. Но практика показывает, что у большинства родителей пассивное отношение к физическому воспитанию и двигательной активности детей. Одной из проблем, особенно в последнее время, является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных людей. Как бы не был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Проблема личной мотивации, желания перебороть себя и все таки пробежать утром, хотя бы не много, тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, наркотиков, вредной еды и многого другого.

Многие родители намеренно, всеми правдами и неправдами, пытаются получить справку об освобождении от физкультуры, тем самым препятствуя двигательной активности своего ребенка. В результате мы получаем физически слабо развитого обучающегося не способного выполнять элементарные упражнения, не говоря уже о сдаче нормативов ГТО.

Далее выпускники школ поступают в высшие и средние специальные учебные заведения, где мы преподаватели сталкиваемся с физически не подготовленными студентами.

Многочисленные исследования показывают, что выпускники средних образовательных школ недостаточно информированы о значении физических упражнений для поддержания необходимого уровня работоспособности и их физическая подготовленность не достаточна для обеспечения преемственности программ физического воспитания ССУЗов и ВУЗов.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера.

Следует отметить влияние на отношение к занятиям физической культурой также возрастных факторов и индивидуальных особенностей личности и других факторов. Наиболее ответственно к посещению занятий относятся студенты первого и второго курсов. В течение года прослеживается динамика изменения посещаемости: в осеннем семестре студенты посещают занятия охотнее; в весеннем происходит спад физической активности, что возможно связано с повышением умственной нагрузки к концу года, авитаминозом или какими-либо субъективными причинами.

В частности, это еще и специфика современности, которая неумолимо ведет нас к снижению двигательной активности. Заболевания, под термином гиподинамия, не существует в медицине, но это состояние может привести к нарушению функций многих органов и систем. Результатом гипокинезии или гиподинамии становятся существенные изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние зрительного, вестибулярного и двигательного аппаратов. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников.

Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишённый движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны организму.

Для восполнения подвижности незаменимы занятия физической культурой, способствующие улучшению деятельности нервных центров, процессов мышления, памяти, концентрации внимания, точной ориентации человека в пространстве, повышению резервов многих систем

организма. При регулярных занятиях физическими упражнениями повышается емкость легких, объем и глубина дыхания, нормализуется деятельность желез внутренней секреции. При постепенном увеличении интенсивности и длительности упражнений в организме не наблюдается патологических изменений.

Состав тела и его качество полностью зависят от образа жизни человека, его активности. Не секрет, что современные подростки малоподвижны, предпочитают физическим упражнениям сиденье на диване перед ТВ, планшетом или компьютером, увлечение виртуальными, а не спортивными играми.

Современный подросток может с полным основанием называться «дитя интернета». Он уже не мыслит своей жизни без этой Всемирной Паутины, проводя массу времени в социальных сетях. Некоторые из них увлекаются компьютерными играми и, к сожалению, порой виртуальная реальность настолько «затягивает» их, что они уже не могут без нее обойтись. Возникает самая настоящая компьютерная зависимость, чреватая негативными последствиями.

Устаревшее восприятие физической культуры, отношение к ней учителя и родителей неумолимо ведет к формированию малоподвижного образа жизни – одной из ведущих причин развития ожирения в подростковом возрасте. Россия, страна развивающегося фаст-фуда, в последние годы стала входить в десятку самых «тучных» стран. Угрожающими темпами эпидемия ожирения распространяется среди детей и подростков.

Потребляя фаст-фуд пищу, мы значительно превышаем лимит калорийности пищи по сравнению с порциями аналогичной еды, приготовленной в домашних условиях. Средний обед в *KFC* составляет 1500 ккал по калорийности.

По итогам прошлого года ожирение среди детей в России составило 1318 случаев на 100 тысяч населения, а среди подростков в 2,3 раза выше - 3075 случаев на 100 тысяч населения. Среднегодовой темп прироста ожирения у детей за последние 10 лет составил 9% в год, у подростков - 7,6% в год.

Из-за недостатка физической активности снижается сила, уменьшается объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что может привести к развитию вегетососудистой дистонии, депрессивных состояний. И только физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. Поэтому учителям и, в первую очередь родителям, необходимо менять свое отношение к физической культуре. Прежде всего для того, чтобы совершенствовать двигательный режим детей.

Очень важно изучать отдельные индивидуальные особенности в разных видах активности. Важно организовать и направить родителей на совместное выполнение упражнений.

Когда вы делаете физические упражнения, есть положительное влияние на все части опорно-двигательного аппарата, будет предотвращено возникновение дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

В заключении хотелось бы сказать, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Она занимает важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Необходимо формировать устойчивый интерес и потребность в занятиях физической культурой и спортом, в том числе самостоятельных, ведении здорового образа жизни не только во время обучения, но и в последующей жизнедеятельности. Максимально вовлекать молодежь в активные занятия физической культурой и спортом.

Для здоровья организму нужны движения и напряжение. Физическая активность - первое и самое важное условие здоровья. Каждый человек несет прямую ответственность за защиту своего здоровья и не имеет права передавать его другим. Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

Список литературы

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М., Советский спорт. 1996.
2. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза / дис... канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов // М. Научный консультант. 2017. 211с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Серебренникова С.Н.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: В статье рассмотрены особенности организации студенческого спорта, приведена его структура, раскрыта необходимость формирования у студентов стабильного интереса к занятиям физической культурой и спортом, как необходимой основы всестороннего и полноценного развития личности. Исследование проводилось весной 2022 года в Саратовском государственном университете со студентами Института физики 2-3 курса.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, спортивно-массовая работа, молодежь, высшая школа.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF STUDENT SPORTS IN RUSSIA

Serebrennikova S.N.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article considers the peculiarities of the organization of student sports, its structure is given, the necessity of forming students' stable interest in physical culture and sports as a necessary basis for the comprehensive and full-fledged development of the personality is revealed. The study was conducted in the spring of 2022 at Saratov State University with 2-3 year students of the Institute of Physics.

Key words: physical culture, student sports, mass sports work, youth, higher school.

В настоящее время, организационно-педагогическая основа формирования и развития студенческого спорта представляет собой объединение государственных и общественных формирований, целью которых является спортивное совершенствование студенческой молодежи, удовлетворение ее интересов и потребностей, а также подготовку спортивного резерва для сборных команд России. Указанный аспект деятельности является важным для перспективного развития страны и представляет специальное направление в исследовании видов спорта, популярных в среде студенческой молодежи, способствуя, тем самым, подготовке не только высококвалифицированных специалистов, но и спортсменов.

Физическое воспитание и образование в высшей школе заключается в необходимости формирования у студентов определенных навыков физической культуры, а также создание для них всех условий,

необходимых для занятий спортом; в поддержке развития и популяризации студенческого спорта при помощи организации, помимо обязательных, еще и дополнительных занятий, развитию массовости проведения спортивных мероприятий с участием студентов и прочих мероприятий.

Важной задачей на сегодняшний день становится поддержание на должном уровне физической подготовки студентов и её дальнейшее совершенствование. При этом контроль организации спортивно - массовой работы, а также контроль за общим физическим воспитанием и наблюдение за состоянием здоровья студентов, входит в задачи ректора, а исполнение данных мероприятий осуществляет администрация и общественные организации вуза. На кафедру физического воспитания возлагается ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса, согласно учебному плану и государственным программам.

Организация физического воспитания в вузе, не только представляет возможность каждому студенту в начале познакомиться и получить представление о различных видах спорта, и только после этого выбрать вид спорта, которым он планирует заниматься в дальнейшем более основательно. Такая организация помогает подготавливать спортивный резерв спорта высших достижений, так как именно студенты и составляют большую часть сборных команд России.

Таким образом, высшая школа становится ответственной не только за физическое воспитание студентов ну так же способствует формированию потребности вести активный и здоровый образ жизни.

Особенности студенческого спорта заключаются в:

- доступности и возможности заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможности заниматься спортом в спортивных секциях и группах в свободное от учебных занятий время;
- возможности регулярно принимать участие в студенческих спортивных соревнованиях, например, в учебных зачетных соревнованиях по избранным видам спорта.

Таким образом, студенческий спорт – это обобщенная категория совместной деятельности студентов, преподавателей и тренеров в области физической культуры и спорта с целью достижения широкого диапазона результатов. В современном состоянии студенческий спорт представлен тремя самостоятельными сегментами:

- профессиональный спорт и спорт высших достижений;
- полупрофессиональный спорт;
- любительский (массовый) спорт.

Для того, чтобы выяснить отношение студентов к физической культуре и спорту, нами было проведено социологическое исследование. Цель исследования – посредством опроса определить факторы, которые,

по мнению студентов, влияют на их отношение к спорту. Необходимость такого исследования обусловлено тем, что неспортивный образ жизни может привести к негативным последствиям в будущем. В опросе приняли участие 100 человек (54 девушек и 46 юношей). Респондентам были предложены следующие вопросы:

1. Как по-вашему, существует ли в России проблема студенческого спорта?
2. Считаете ли вы физическую культуру обязательным и важным элементом образовательного процесса в высшей школе?
3. Нравится ли Вам лично заниматься спортом?
4. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях, которые проводятся в Вашем ВУЗе?
5. Устраивает ли Вас качество преподавания физической культуры?
6. Как вы считаете, приносят ли пользу занятия физкультурой в Вашем учебном заведении?

Ответы представлены на рисунках 1-6.

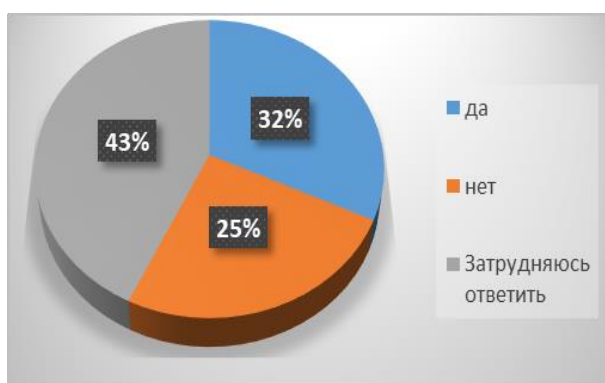


Рис. 1 Ответы респондентов на вопрос: «Как по-вашему, существует ли в России проблема студенческого спорта»

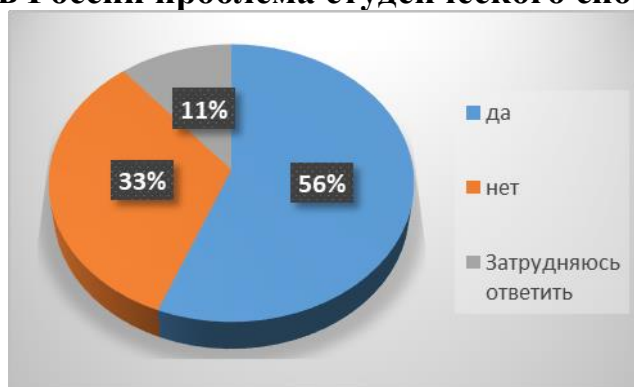


Рис. 2 Ответы респондентов на вопрос: «Считаете ли вы физическую культуру обязательным и важным элементом образовательного процесса в высшей школе?»

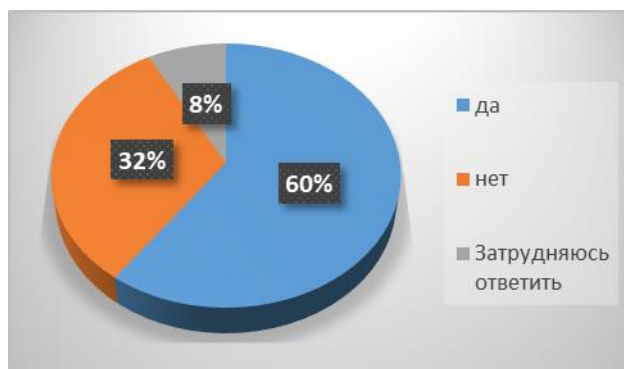


Рис. 3 Ответы респондентов на вопрос: «Нравится ли Вам заниматься спортом?»

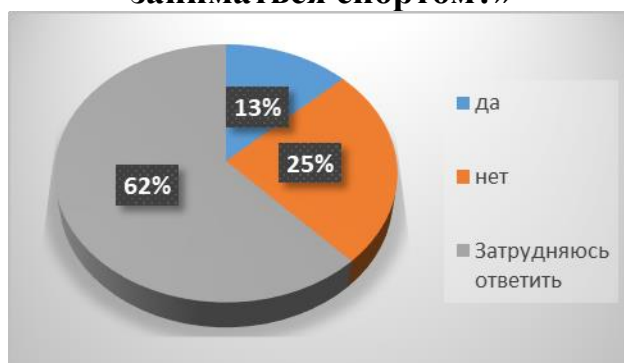


Рис. 4 Ответы респондентов на вопрос: «Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях, проводимых в Вашем ВУЗе?»



Рис. 5 Ответы респондентов на вопрос: «Удовлетворены ли вы качеством преподавания физической культуры?»

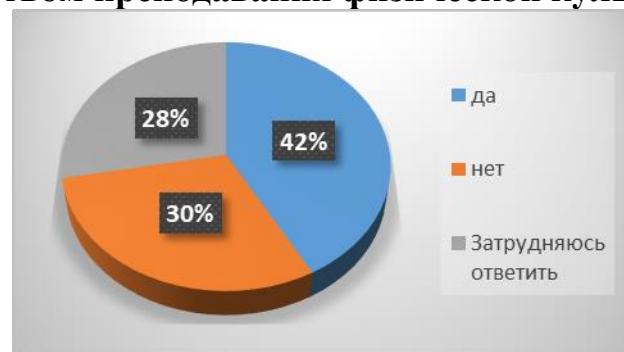


Рис. 6 Ответы респондентов на вопрос: «Как вы считаете, приносят ли пользу занятия физкультурой в Вашем учебном заведении?»

Приведенные нами результаты анкетирования позволяют сделать следующие выводы:

Только третья часть студентов отметила, что в молодежной среде существует проблемы занятия спортом и ведения здорового образа жизни, при этом почти половина никогда не задумывалась над этим. При этом качеством преподавания физической культуры удовлетворены больше половины опрошенных, а около 40% отметили неудовлетворительное качество преподавания физической культуре, что является тревожным знаком.

Большая часть опрошиваемых отметила, что им нравится заниматься спортом, но при этом многие уверены, что в профессиональной деятельности спорт им не пригодится. При этом только меньше половины опрошенных уверены, что занятия физкультурой приносят им пользу. Такое отношение к спорту может привести в дальнейшем, после окончания учебы, к полному отказу от занятий спортом.

В спортивных мероприятиях участвуют только 13% опрошенных, а большая часть (62%) по какой-то причине затруднилась с ответом, видимо не очень понимая о каких спортивных мероприятиях идет речь. Таким образом, исследование показало, что, несмотря на положительное восприятие студентами популярной на сегодняшний день идеи о необходимости вести здоровый образ жизни и понимание важности соблюдать основные принципы заботы о собственном физическом здоровье, есть определенные факторы, препятствующие процессу развития общей культуры физического здоровья и спорта.

Список литературы:

1. Авладеев А.А. Концепты развития студенческого спорта в России // Молодой ученый. 2016. № 10 (114). С. 430-434
2. Голубева О.А. Повышение эффективности организации студенческого спорта / О.А. Голубева, А.А. Терещенко // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования: тезисы докладов 76-й международной научно-технической конференции. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2018. Т.2. С. 420-421.
3. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Развитие студенческого спорта в России // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 5-3. С. 535-539
4. Майбородин С.В. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, А.А. Веровский, С.Г. Саенко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 9-2.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПЕРВЫХ КУРСОВ

Сидоров Д.Г.

д.пед.н., профессор кафедры физической культуры и спорта,
Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет,
Нижний Новгород

Аннотация. Период адаптации представляет собой, как один из сложных и многогранных моментов пребывания вчерашних школьников в образовательной среде вуза, где они вынуждены сталкиваться с новыми, непривычными для них условиям жизни. Значительным фактором, влияющим на состояние здоровья, является отношение первокурсников к занятиям физической культуры, который, влияет на функциональное совершенствование организма, повышение его работоспособности и выносливости. Актуальность данной работы связана с применением метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре с первокурсниками (адаптационный период), целью и задачами было – изучение данной методики, влияние ее на мотивацию, формирование здоровья, а также на результаты контрольных испытаний (нормативов) в экзаменационный (зачетный) период. По результатам данного исследования были установлены позитивные и проблемные стороны, воздействующие на развитие двигательных качеств, физические способности, а также сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи в адаптационном периоде. Данные исследования могут быть использованы в дальнейшей педагогической работе со студентами разных курсов и разных специальностей.

Ключевые слова: мотивационный показатель, круговая тренировка, адаптационный период.

THE USE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH FIRST-YEAR STUDENTS

Sidorov D.G

The Nizhny Novgorod State University of Architecture
and Civil Engineering, N.Novgorod

Abstract. The period of adaptation represents as one of the complex and multifaceted moments of yesterday's schoolchildren in the educational environment of the university, where they are forced to face new, unaccustomed to them conditions of life. A significant factor influencing the state of health is the attitude of first-year students to physical education classes, which, influences the functional improvement of the organism, increase its efficiency and endurance. The relevance of this work is associated with the application of circular training method in physical education classes with first-year students (adaptation period), the aim and objectives was to study this method, its impact on motivation, health formation, as well as on the results of control tests (standards) in the examination (credit) period. According to the results of this study were established positive and problem sides affecting the development of motor qualities, physical abilities, as well as the preservation and strengthening of the health of the student youth in the adaptation period. The research data

can be used in further pedagogical work with students of different courses and different specialties.

Keywords: motivational index, circuit training, adaptation period.

Не секрет, что наиболее трудным периодом пребывания вчерашнего школьника в образовательном пространстве вуза является период адаптации, где он в наибольшей степени испытывает различные затруднения (препятствия), дискомфорт, как в межличностных взаимоотношениях, так и в социализации в целом. Умение адаптироваться к новым, непростым условиям образовательной среды для первокурсников имеет большое значение, так как именно в этот период происходит формирование социально-психологической общности студенческого коллектива, где основным критерием ориентации является поведенческая роль (самоконтроль, организованность, ответственность.) студента в системе образовательного учреждения.

Именно в этот период обучения роль физической культуры является наиболее важным и продуктивным средством решения проблемных вопросов адаптации у студентов.

Систематизация (организация, планирование, проведение) занятий по предмету физической культуре и спорту в полной мере способствует более быстрому формированию межличностных отношений внутри студенческого коллектива, а также социальной адаптации в новых для них условиях. Вопросы физического воспитания (двигательная активность) напрямую связаны с состоянием здоровья, душевным благополучием, академической успеваемостью студентов.

Исследования показывают, что высокий и разносторонний уровень физической подготовленности студентов, а также рациональная методика организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи на начальном этапе обучения – важные факторы, обеспечивающие успешность ее адаптации в вузе [1].

Оптимизация педагогического процесса в адаптационный период первокурсников невозможна без применения организационно-методических форм физических упражнений, в коем контексте является круговая тренировка.

Целевая направленность комплексов круговой тренировки – организация выполнения различных физических (силовых) упражнений определенным способом, способствующая укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию двигательных качеств, а также улучшению физического и психического состояния занимающихся в отличие от стандартных, общепринятых занятий при тех же одинаковых временных условиях.

Цель данной работы – изучение влияния круговой тренировки, введенной в учебный процесс, на мотивационный показатель,

формирование здоровья, саморазвитие первокурсников в адаптационный период обучения в вузе.

Задачи, рассматриваемые в данной работе:

- определить благоприятные и неблагоприятные, проблемные стороны занятий физической культурой, влияющие на показатель устойчивой внутренней мотивации;
- установить полезность (целесообразность) занятий (методом круговой тренировки) физической культурой для студентов;
- выявить позитивные и негативные компоненты, воздействующие на сохранение и укрепление здоровья в адаптационном периоде у студенческой молодежи.

Результаты работы и их обсуждение. Для реализации выполнения целевых задач данной работы, нашедших свое практическое применение на занятиях по физической культуре со студентами, был применен метод круговой тренировки (КТ). В роли респондентов выступили студенты-первокурсники (юноши) Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (ННГАСУ), в количестве 61 человек, где средне-статистический возрастной показатель составил – $\pm 17,9$ лет.

Модернизация учебно-тренировочных занятий требует внедрения все новых форм и методов для решения актуальных задач физического воспитания студентов.

Проведенный анкетный опрос среди студентов первых курсов университета, занимающихся физической культурой, выявил наиболее интересные показатели анкетирования. Так на вопрос: «Ваш мотивационный показатель занятий физической культурой и спортом» – были получены следующие результаты, где в значительной степени ответу «Хорошую физическую форму» – было отдано наибольшее количество голосов – 39 человека (63,9%), далее «Хорошее настроение» – 21 человека (34%) и др. Основными причинами, мешающими заниматься физической культурой спортом, первокурсники считают: «Лень» – 44 человека (72,1%) и «Отсутствие интереса» – 26 человека (42,6%) соответственно.

Характерными особенностями занятий по предмету физической культуры является то, что многие студенты-первокурсники в силу различных причин, не имеют практических двигательных навыков, где такие компоненты, как: бег (фундаментальная основа), координация движений, гибкость, ловкость и т.д., являются для них наиболее сложными действиями в выполнении *поставленных задач* преподавателем.

Начальный этап обучения с первокурсниками по предмету физической культуры носит ознакомительный характер, в котором выявляются наиболее проблематичные, уязвимые стороны, к числу которых относятся – патологические отклонения по состоянию здоровья занимающихся. В данном аспекте можно отметить факт, констатация которого свидетельствует, что некоторые студенты-первокурсники имеют

различные хронические заболевания, по каким-то причинам, вовремя не выявленные медицинскими учреждениями и комиссиями военкомата. Хотелось бы отметить, что именно на первичных занятиях по данной дисциплине определяется общее состояние здоровья занимающихся, их способность адаптироваться к физическим нагрузкам, что в дальнейшем, в значительной степени, может негативно отразиться на общем состоянии здоровья занимающихся. Статистика последних лет (страна Россия) свидетельствует, что именно на занятиях по предмету физическая культура среди детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, имеется случаи летального исхода после даже небольших физических нагрузок.

Сегодняшние первокурсники – это бывшие ученики общеобразовательных школ, у которых в большинстве своем, базовый уровень школьной программы по дисциплине физической культуре находится на очень низком уровне или вовсе отсутствует. Вот с таким «фундаментальным багажом» теоретическими и практическими навыками первокурсники оказываются в стенах вуза, в совершенно новой для них обстановке, где занятия по поданной дисциплине, с их требованиями и методикой применения, являются для них несколько необычным видом занятий и вызывают определенные затруднения.

Эффективность применения метода (КТ), характерными особенностями, которого являются разнообразие и вариативность, несомненно является одним из наиболее продуктивных методических приемов для развития и совершенствования двигательных способностей первокурсников с учетом ограниченного лимита времени занятий. Вот именно здесь и состоит главная задача преподавателя – суметь четко и лаконично рассказать цели и задачи данного практического занятия, на что в первую очередь стоит обратить особое внимание. Методические основы первых (адаптационных) занятиях состоят в умении распределения дозирования нагрузки и для дальнейшего продуктивного ее воздействия на всю систему организма в целом.

Структура и содержание учебных занятий (КТ) предусматривают комплексное применение вспомогательного оборудования, которое расположено в определенной последовательности и подразделяется на отдельные «станции». В ходе занятия, занимающиеся выполняют на каждой «станции» конкретное упражнение на развитие определенных групп мышц, где по завершению выполнения задания переходят на следующую «станцию» и т.д.

На первых ознакомительных занятиях не следует «форсировать» работу с большими весами, так как, это в дальнейшем может привести к травматизму и негативно отразиться на общем состоянии здоровья занимающихся. На начальном этапе занятий (КТ) необходимо ставить на тренажеры такие веса, чтобы занимающийся ощущал «комфортность», легкость в движениях, при этом исключить «натуживание» и чрезмерные

усилия. Особое внимание следует обратить на правильность выполнения движений на тренажерах, расположение туловища (осанка), рук, ног при заданном алгоритме движений, дыхание, а также суметь вовремя выявить ошибки и недочеты при выполнении упражнений.

Здесь хочется отметить один очень важный, наш взгляд, факт – это восприятие полученной информации студентами и реализация этой информации в практических действиях. Из практики проведенных учебных занятия со студентами, можно отметить, что примерно 30% студентов на занятиях по физической культуре и учебно-тренировочных занятий не могут воспроизвести задание преподавателя (тренера-преподавателя) в полном объеме. В своих научных исследованиях некоторые авторы отмечают, что точность движений у 8-11 летних детей развиты слабо, ошибки воспроизведения заданных параметров движений составляют 45-50% (А.В. Николаенко).

Положительным моментом является то, что при первых ознакомительных занятий методом КТ, многие первокурсники проявляют большое желание, заинтересованность, старательность в правильности выполнения задания (упражнения), целеустремленность к поставленной цели. Неожиданным моментом, можно отметить, тот факт, когда студенты по завершению круговой тренировки, подходят к преподавателю и искренне благодарят за проведенное занятие, что не происходит на простых учебных занятиях и лишний раз доказывает правильность выбранной тематики и методики.

Выводы. Из результатов проведенного исследования студентов первых курсов, занимающихся на кафедре «ФКиС», можно с определенной уверенностью сказать, что активизация занятий и степень вовлеченности в эти занятия студенческой молодежи остается на невысоком уровне, где главными причинами, на наш взгляд, являются воспитание, самодисциплина, а также восприятие окружающей действительности в условиях высшей школы.

Практическое применение (использование) метода КТ на занятиях по физической культуре с первокурсниками выявило ряд положительных моментов:

- способствует лучше справиться с адаптацией, физическими и психическими нагрузками;
- дает возможность расширить знания в области физической культуры, принятию самостоятельных решений по формированию профессиональной здоровьесформирующей компетенции;
- способствует развитию двигательных качеств, высокой работоспособности организма и т.д.

Результаты наблюдений показали, что студенты-первокурсники, занимающиеся методом круговой тренировки на практических занятиях по предмету физической культуры, имеют более высокие результаты при

сдачи силовых нормативов (контрольных испытаний), в отличие от студентов, где в учебных группах этот метод не применялся.

Список литературы

Давиденко Д.Н. Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов высшей школ // Матер. 52-й межвуз. науч.-метод. конф. СПб.: СПб ГМТУ. 2003. С. 37-39.

ОПЫТ РАЗРАБОТКИ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО СЕРВИСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Соболева Л.Л.

ст. преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта,
Балтийский федеральный университет им.И.Канта, Калининград

Воронин Д.И.

к.пед.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта,
Балтийский федеральный университет им.И.Канта, Калининград

Покровская Н.В.

ст. преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта,
Балтийский федеральный университет им.И.Канта, Калининград

Аннотация: в статье представлен опыт разработки и реализации электронного сервиса Балтийского федерального университета им. И.Канта по сопровождению студентов в выборе элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Функционал данного сервиса позволяет студентам, на основе своих индивидуальных предпочтений, выбрать интересующий его вид двигательной активности, а администраторам и преподавателям вести учет и контроль образовательной деятельности.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре и спорту, электронный сервис, индивидуальная образовательная траектория.

EXPERIENCE IN THE DEVELOPMENT AND OPERATION OF THE ELECTRONIC SERVICE "PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"

Soboleva L.L.

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Voronin D.I.

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Pokrovskaya N.V.

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract: the article presents the experience of developing and implementing an electronic service of the Baltic Federal University named after I.Kant to support students in choosing elective disciplines in physical culture and sports. The functionality of this service

allows students, based on their individual preferences, to choose the type of motor activity they are interested in, and administrators and teachers to keep records and monitor educational activities.

Keywords: elective disciplines in physical culture and sports, electronic service, individual educational trajectory

Цифровизация, затрагивающая на данном этапе развития страны все сферы человеческой деятельности, уверенно вошла в систему высшего образования. Проникновение «цифры» в экосистему научной, образовательной, административной деятельности образовательной организации высшего образования позволяет оптимизировать и совершенствовать взаимодействие между субъектами данной системы.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 и приходящем ему на смену Приказу №245 от 6.04.2021 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» для проведения практических занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Обозначенные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования на уровне бакалавриата и специалитета по всем укрупненным группам направлений и специальностей дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: 1) базовой части в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; 2) элективных дисциплин (модулей в объеме не менее 328 академических часа, которые в зачетные единицы не переводятся [4].

Необходимо отметить тот факт, что дисциплины (модули) по физической культуре реализуются в порядке, установленном организацией.

Учитывая элективность (выборность) дисциплины физической культуры перед вузами возникает проблема как содержательного, так и административного характера по возможности соблюдения данного условия.

Анализ различных подходов к организации дисциплины физическая культура к формированию предоставления обучающимся максимально возможной самостоятельности в выборе тех или иных видов двигательной (физической) активности на основе индивидуальных предпочтений позволил выделить ряд вариантов:

1. *Организация дисциплины «линейным» способом.* В данном случае формализовано разнообразие видов двигательной активности в рабочей программе, но занятия проводятся в соответствии с расписанием в академической группе.

2. *Реализация дисциплины в соответствии с расписанием, но с*

возможностью выбора предпочитаемой двигательной активностью (и/или спортивным объектом, преподавателем). В данном случае у студента появляется ограниченная, но регламентированная внешними и внутренними нормативными актами, выборность.

3. *Реализация дисциплины в рамках спортивных секций университета.* В данном случае учебная дисциплина выносится за сетку расписания.

4. *Организация дисциплины в режиме самостоятельной работы или с привлечением внешнего партнера* (спортивный клуб, фитнес-клуб и т.п.). В данном случае предполагается лишь процесс контроля и учета выполнения необходимых требований, обозначенных в образовательных программах. Как правило, это приводит к сокращению штатного расписания в структуре организации, обеспечивающей реализацию дисциплины физическая культура.

5. *Возможность использования электронных систем учета двигательной активности.* Использование трекеров двигательной активности, позволяющих оценить её объем, что может служить основанием для промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

Как правило, на практике встречается поливариативность данных форматов реализации дисциплины с возможной их агрегацией.

С учетом глобальной цифровизации образовательной среды возможность использования электронных ресурсов для определения индивидуальной траектории, включая выборы элективных дисциплин, становится очевидным.

В статье представлен опыт разработки и реализации электронного сервиса Балтийского федерального университета им. И.Канта (БФУ) по сопровождению студентов в выборе элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» согласно федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС) предполагает выбор участником образовательного процесса вида двигательной активности на учебный семестр. В БФУ создана современная спортивная база, которая включает 12 спортивных объектов и квалифицированный преподавательский состав, который позволяет расширить количество видов двигательной активности до 15. Большой спектр выбора предполагает и большой объем информации для администрирования. От составления расписания до записи и регистрации посещений занятий. Кроме того, в 2021-22 учебном году в БФУ произошла смена программного обеспечения учебного процесса с «Галактики» на «1С-университет». В силу этих обстоятельств возникла необходимость разработки нового электронного сервиса «Физическая культура и спорт» для формирования информационной базы данных и дальнейшего обслуживания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической

культуре и спорту» в соответствии с современными требованиями.

На первом этапе работ совместно с отделом разработок программного обеспечения было сформировано техническое задание, основными блоками которого являлись: управление учебным процессом (управление расписанием, управление студентами, управление временем занятий, управление записью) и управление статистическими данными (статистика по медицинским документам, статистика по занятиям, анкетные данные студентов).

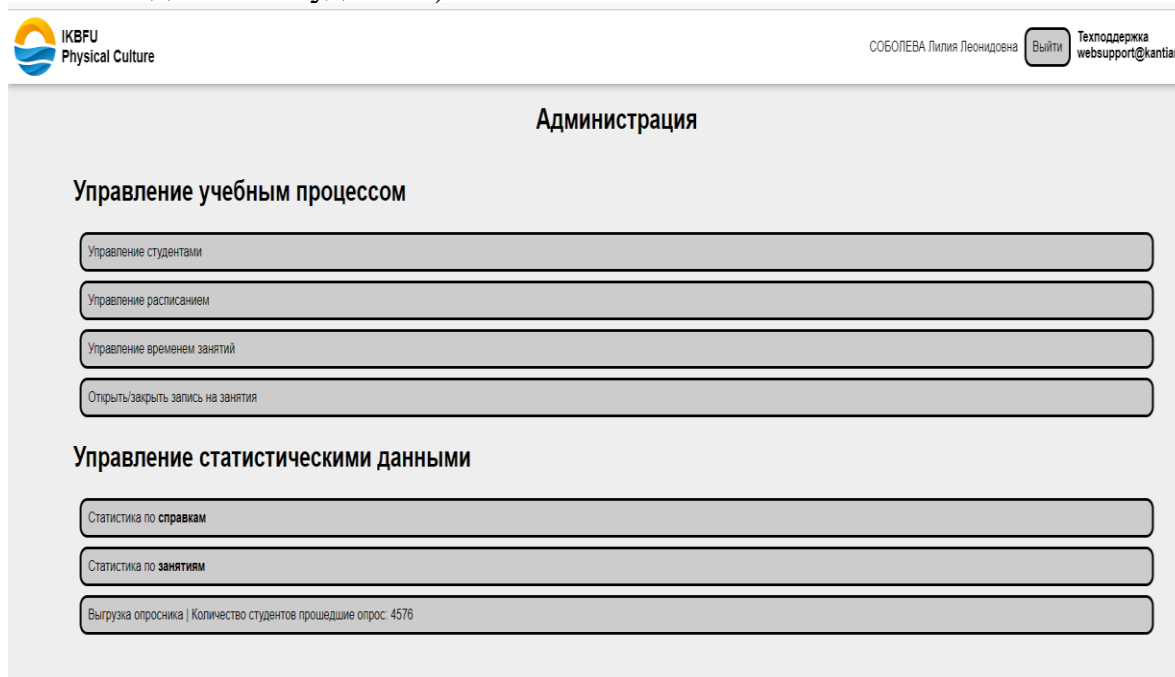


Рис.1. Административная панель электронного сервиса «Физическая культура»

Администрирование системы осуществляется ответственными лицами: заместителем директора Высшей школы физической культуры и спорта (ВШФКиС) и кураторами по физической культуре институтов университета. Пользователями сервиса являются студенты, преподаватели, кураторы по (физической культуре) ФК, администратор (заместитель директора ВШФКиС), директор Спортивного клуба. Распределение функциональных возможностей по уровню администрирования представлены в таблице 1.

Вход в электронный сервис «fk.kantiana.ru» по логину и паролю студента в личном кабинете по вкладке «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (рис. 2).

После выбора студентом в личном кабинете электронного сервиса «Физическая культура», у него появляется необходимость заполнения опросника для создания необходимой базы статистических данных студентов БФУ. Помимо анкетной информации были сформулированы следующие вопросы:

1. Спортивная специализация.
2. Спортивный(ое) разряд/звание.
3. Членство в сборных командах.
4. Спортивные достижения.
5. Наличие знака отличия ВФСК ГТО.
6. Предпочитаемые виды спорта.

Таблица 1

Функциональные возможности по уровню администрирования

Доступный функционал	Студент		Преподаватель		Куратор		Администратор	
	Внесение данных	просматривать	Внесение данных	просмотр	Внесение данных	просмотр	Внесение данных	просмотр
Личные данные	+	+	-	+	-	+	-	+
Справки	+	+	-	+	-	+	-	+
Расписание	-	+	-	+	-	+	+	+
Запись/перезапись	+	+	-	+	+	+	+	+
Регистрация посещений	-	+	+	+	+	+	+	+
Статистика	+	+	+	+	+	+	+	+

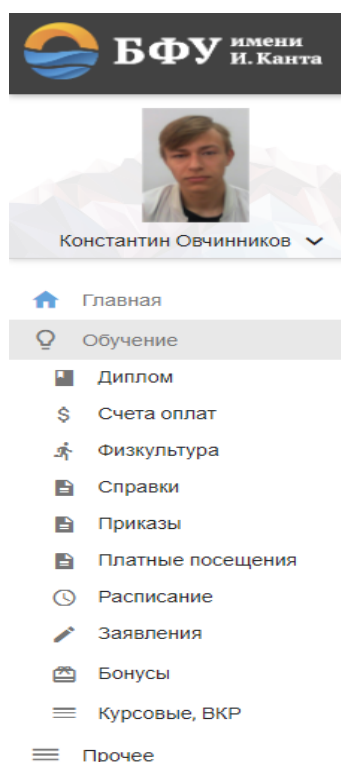


Рис. 2. Панель личного кабинета студента БФУ

По итогам анкетирования студентов администрация получает

возможность анализа базы данных для управления образовательным процессом и для выбора направлений развития студенческого спорта.

Следующий этап - размещение медицинского заключения о функциональной группе здоровья в электронном виде. Документ анализирует медицинский работник клинико-диагностического центра (КДЦ) БФУ и подтверждает функциональную группу в личном кабинете студента (рис. 3).

Рис. 3. Панель загрузки медицинской справки студентом

На основании подтвержденной функциональной группы здоровья студент получает право записи на виды двигательной активности в соответствие с расписанием учебных занятий. На этапе записи происходит формирование учебных групп по видам занятий, по уровню физического здоровья, в соответствии с учебной нагрузкой каждого преподавателя и учебным периодом (рис. 4).

Рис. 4. Панель выбора двигательной активности

На основании записи на занятия формируется электронный журнал учета успеваемости для оперативного учета посещаемости занятий (рис. 5).

Для учета причин пропусков занятий добавлена возможность регистрации справок по болезни в прошлый период, как уважительной причины пропусков.

В случае перезаписи студента на другой вид занятий, студент

удаляется из электронного журнала и добавляется в другой. Для учета общей успеваемости студента, ведется статистика посещений всех видов занятий в учебном семестре.

Студент	Направление	Курс	Группа здоровья	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Бабийчук Богдан Андреевич	38 03 01 Экономика	1	None	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Быкова Алиса Александровна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Василенкова Ксения Алексеевна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Вельмисова Маргарита Николаевна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Власенко Ангелина Александровна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Головацкая Варвара Сергеевна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Голубева Ульяна Дмитриевна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Дельгадо Санчес Дюшуа Александер	38 03 01 Экономика	1	None	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Иванов Олег Александрович	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Кемова Елена Владимировна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Клячко Артём Сергеевич	38 03 01 Экономика	1	2	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине
Косопалова Евгения Игоревна	38 03 01 Экономика	1	1	Присутствовал	Отсутствовал	Отсутствовал по уважительной причине

**Рис. 5. Панель учета посещаемости дисциплины
«Физическая культура»**

Статистика посещений занятий отображается в личном кабинете студента и в электронном журнале преподавателя (табл. 6).

№	ФИО студента	Курс	Направление подготовки	Группа	Январь	Февраль	Март
1	Бабийчук Богдан Андреевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
2	Быкова Алиса Александровна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
3	Василенкова Ксения Алексеевна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
4	Вельмисова Маргарита Николаевна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
5	Власенко Ангелина Александровна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
6	Головацкая Варвара Сергеевна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
7	Голубева Ульяна Дмитриевна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
8	Гурьянов Александр Владимирович	1	38.03.01 Экономика	2	п	п	п
9	Дельгадо Санчес Дюшуа Александер	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
10	Иванов Олег Александрович	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
11	Кемова Елена Владимировна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
12	Клячко Артём Сергеевич	1	38.03.01 Экономика	2	п	п	п
13	Косопалова Евгения Игоревна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
14	Кулешова Елизавета Сергеевна	1	38.03.01 Экономика	2	п	п	п
15	Кхан Марк Саадатович	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
16	Ловинов Артём Витальевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
17	Маргаритов Александр Дмитриевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
18	Маршенин Артём Евгеньевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
19	Масленников Евгений Михайлович	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
20	Минеева Юлия Александровна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
21	Насирова Алина Ильнуровна	1	38.03.01 Экономика	3	п	п	п
22	Овельников Алексей Дмитриевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
23	Онищенко Владимир Вадимович	1	38.03.01 Экономика	2	п	п	п
24	Павлов Валерий Евгеньевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
25	Розов Полина Константиновна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
26	Соловьева Елизавета Денисовна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
27	Сызранова Софья Владимировна	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п
28	Тихонов Владислав Сергеевич	1	38.03.01 Экономика	1	п	п	п

**Рис. 6. Итоговый файл учета посещаемости, предполагающий
внесение корректировок**

Представленный в электронном сервисе функциональные возможности позволяют охватить весь контингент студентов очной формы обучения и, помимо администрирования процесса выбора вида

двигательной активности, осуществлять контроль и учет образовательной деятельности студента и выполнения трудовых функций преподавателя. Также этот сервис позволяет собирать статистическую информацию по достижениям студентов в сфере физической культуры и спорта. Данная информация позволяет оперативно реагировать на внешние и внутренние запросы по заполнению различных отчетов и определять дальнейшие пути развития различных направлений внеучебной деятельности, связанной с физической культурой и спортом.

По мере эксплуатации возникают новые запросы в улучшении работы сервиса. Совершенствование электронного сервиса продолжается.

Список литературы

1. Воронин Д.И. Антропно-деятельностная парадигма образовательных технологий / Д.И. Воронин, А.В. Стафеева // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С.192.
2. Илалтдинова Е.Ю. Типология электронных сервисов в открытом образовательном пространстве / Е.Ю. Илалтдинова, А.А. Федоров, И.Ф. Фильченкова // Вестник Мининского университета. 2017. № 2.
3. Покровская Н.В. Организация учебного процесса по физической культуре со студентами гуманитарных факультетов РГУ им. И.Канта средствами плавания / Н.В. Покровская // Вестник Российского государственного университета им.И. Канта. 2010. № 11. С. 135-140.
4. Портал федеральный государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. URL: <https://fgosvo.ru/>
5. Соболева Л.Л. Изучение отношения к занятиям элективными дисциплинами по физической культуре и спорту в БФУ им. Иммануила Канта / Л.Л.Соболева, Т.И. Станчик, В.В. Пасевина // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2021. №1. С. 150-152.
6. Фильченкова И.Ф. Информационно-образовательный сервис «Конфигуратор личного успеха» как инновационный продукт / И.Ф. Фильченкова, Д.И. Воронин // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2017. С. 153-156.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ СПОРТИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА

Щипицин К.П.

старший преподаватель кафедры физической культуры
Сургутский государственный университет

Аннотация: В настоящее время актуальными становятся новые подходы к физическому образованию в вузах. Одним из таких подходов является спортизация, реализация принципов которой в практику, на наш взгляд, наиболее оптимальна через

блочно-модульные технологии. Использование модульных технологий позволяет реализовывать индивидуальный подход, поддерживать высокую степень мотивации учащихся к занятиям и обеспечить воспитание навыков самоорганизации в контексте физической активности, которые студенты затем используют в своей жизни. Внедрение принципов спортизации в образовательную систему высшей школы наиболее оптимально при заблаговременном планировании учебной программы, особенности процесса которого освещены в этой статье.

Ключевые слова: спортизация, блочно-модульный подход, учебная программа, физическая культура, планирование.

CURRICULUM PLANNING IN THE SPORTIZED PREPARATION OF STUDENTS USING A BLOCK-MODULAR APPROACH PHYSICAL CULTURE AS ELEMENT OF THE HEALTHY LIFESTYLE

Shchipicin K.P.

Surgut State University

Abstract: currently, new approaches to physical education in universities are becoming relevant. One of such approaches is sportization, the implementation of the principles of which in practice, in our opinion, is most optimal through block-modular technologies. The use of modular technologies makes it possible to implement an individual approach, maintain a high degree of motivation of students for classes and ensure the education of self-organization skills in the context of physical activity, which students then use in their lives. The introduction of the principles of sportization into the educational system of higher education is most optimal with the advance planning of the curriculum, the features of the process of which are covered in this article.

Keywords: sportization, block-modular approach, curriculum, physical education, planning.

В настоящее время в связи с повышением интереса общества к студенческому соревновательному движению, все чаще встает вопрос поиска современных методик физической спортивной подготовки в высшей школе. В последнее десятилетие инновационной программой в этом направлении является спортизация, под которой понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий и элементов спорта в физкультурном образовательном процессе высшего учебного заведения с целью формирования физической культуры студента. Под «физической культурой» в этом контексте подразумевается совокупность физических навыков и знаний, приобретенная вследствие взаимосвязи физического и интеллектуального и определяющая основы всестороннего развития личности [3]. Цель спортизации достигается посредством реализации таких принципов, как:

1. Использование зарекомендовавших себя в спорте эффективных методик тренировки, которые бы обеспечили оптимальную скорость развертывания механизмов адаптации студентов к физическим нагрузкам.

2. Трансформация традиционного урока в спортизированный с активным привлечением эффектов спортивной тренировки, адаптированных под условия высшей школы.

3. Активное вовлечение студентов в учебный процесс.

4. Реализация свободы выбора учащегося, который имеет возможность выбрать вид спорта, форму физкультурно-спортивной активности, режим интенсивности занятий.

5. Приоритетность задачи выявления, отбора и развития выявленных талантов.

6. Реализация интеграции образовательной, воспитательной и здоровьесформирующей составляющих процесса физического воспитания [3].

Для успешной реализации принципов спортизации на практике наиболее эффективен блочно-модульный подход, основная идея которого состоит в разделении содержания учебного материала на блоки, представляющие собой функционально завершенные структурные элементы, реализующие одну или несколько целей обучения. Блоки в свою очередь подразделяются на модули, которые обеспечивают приобретение теоретических знаний и практических навыков для выполнения какой-либо конкретной деятельности и включают учебный материал, соответствующий частным целям обучения [5].

Блочно-модульный подход позволяет обеспечить гибкость и приспособленность учебного процесса к индивидуальным потребностям личности и повысить долю самостоятельного участия студентов в обучении [5]. Это осуществляется за счет того, что при блочно-модульном подходе объем и способ подачи учебного материала варьируется в зависимости от результатов анализа диагностического тестирования студентов, которое проводится регулярно и определяет уровень их физической подготовки, мотивацию, изменение личностных установок и образа жизни. Блочно-модульный подход способствует реализации таких принципов обучения, как: структурность, динамичность, действенность и оперативность знаний, осознание перспективы, разносторонность, паритетность отношений обучающего и обучаемого [3].

Модульная технология обеспечивает также создание позитивного профессионального образа и способствует наращиванию мотивации студентов к обучению от курса к курсу.

Под модульной технологией обучения следует понимать такую, применяемую в вузе, реализацию процесса обучения студентов, которая предполагает разделение учебного материала на модули – системы, так называемых, функциональных узлов – профессионально значимых действий и операций, позволяющую студентам достигать запланированных учебной программой результатов обучения. Цель разработки модулей - расчленение содержания каждой темы курса на

составные компоненты в соответствии с образовательными, развивающими и оздоровительными задачами, а также определение для всех компонентов целесообразных форм обучения. Разработка комплекса модулей основана на анализе научно-методической литературы, освещающей данный аспект педагогической практики, а также изучения запросов и потребностей студентов, их интересов в области физической культуры и спорта.

Модульная организация учебного процесса в вузах приводит к модернизации традиционно используемых технологий обучения посредством уровневой дифференциации модулей, создает адаптивную систему обучения, а в условиях охватившей мир пандемии корона вирусной инфекции, дает возможность обеспечить реализацию дистанционных способов обучения.

Новые подходы в физическом воспитании на основе модульной технологии требуют предварительного проектирования программы занятий всего обучающего курса, которое имеет ряд таких особенностей, как:

1) Программа подразделяется на два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры и специфические знания и умения для выбранного вида спортивной деятельности, и вариативный, учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности. Базовый компонент реализуется посредством занятий в вузе, а вариативный – самостоятельными тренировками во вне учебное время.

2) В процессе составления учебной программы происходит планирование и составление сначала блоков, а затем модулей.

3) Материал содержательной части учебной программы включает в себя теоретический, учебно-тренировочный (практический), диагностический и тестово-контрольный разделы.

4) Объем каждого модуля соответствует отдельному разделу учебного материала программы и начинается, как правило, с входного контроля, который предназначен для определения уровня готовности студентов к предстоящей самостоятельной работе и на основании данных которого преподаватель подбирает индивидуальные задания для того или иного студента.

5) Теоретические и практические задания находятся во взаимосвязи и опираются на положения теории поэтапного формирования умственных действий и понятий, где предполагается выделять ориентировочную, исполнительную и контрольную части действия.

6) Учебная программа планируется исходя из соотношения практического и теоретического материала, соответственно, как 85 % и 15 % на один модуль[4].

7) Важным условием составления программы является определение оптимального соотношения средств физической и технико-тактической подготовки, расчет нагрузки в спортивный сезон и отдельно для этапа предсоревновательной подготовки [1].

Учебная программа составляется таким образом, чтобы в ней были реализованы:

- принцип адекватности содержания поставленной главной цели (подготовке специалиста не только на уровне профессиональных знаний, но и на спортивном уровне);
- принцип непрерывности и преемственности процесса физического развития;
- принцип постепенности и системности;
- принцип адаптивности физических упражнений возможностям студентов;
- принцип деятельности, направленный на преобразование действительности и самой личности;
- принцип целостности развития личности в процессе профессионального становления;
- принцип циклического построения занятий;
- принцип разумной достаточности [2].

Эффективность спланированной программы оценивается по заранее выделенным критериям, к которым относится: удовлетворенность студентов занятиями, посещаемость тренировок, положительная динамика изменений показателей ОФП, СФП, ТТП и степени усвоения теоретического материала от начала до окончания учебного года. Все критерии эффективности тесно связаны между собой, так как удовлетворенность студентов влияет на их посещаемость, а посещаемость связана с успешностью усвоения знаний и навыков и отражается на качестве занятий и достижениях в ходе соревнований.

Создание учебной программы спортизированной подготовки студентов на основе блочно-модульного подхода позволяет, используя структурированность подачи материала, рейтинговую систему оценки, процессы самоорганизации, поддерживать высокий мотивационный уровень учащихся к учебной деятельности на протяжении всего периода обучения, что повышает эффективность достижения поставленных целей физического образования.

Список литературы

1. Глазин А.М. Эффективность этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-etapa-zanyatiy-stritbolom-v-godichnoy-podgotovke-yunyh-basketbolistov-15-18-let> (дата обращения: 22.03.2022).

2. Зиновьев Н.А. Блочно-модульный подход в физической подготовке студентов горного университета. Сборник Физическая культура и спорт в системе высшего образования. М.: Издательство «Перо», 2012. 429 с.

3. Лубышева Л.И. Спoртизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загpевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

4. Наскалов В. М. Модульные технологии обучения в системе физического воспитания // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. № 12. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/modulnye-tehnologii-obucheniya-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 20.04.2022).

5. Шендере́й П.Э., Томенко Т.Ю., Шендере́й Е.Э. Блочно-модульная система как основа образовательного процесса в системе высшего профессионального образования // Статистика и экономика. 2009. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blochno-modulnaya-sistema-kak-osnova-obrazovatel'nogo-protsessa-v-sisteme-vysshego-professional'nogo-obrazovaniya> (дата обращения: 13.03.2022).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПАРАВЕЛОСПОРТА

Коваленко М.Ю.

магистрант 162 группы факультета гуманитарного и
медико-биологического образования Ставропольский государственный
медицинский университет, г.Ставрополь

Евстигнеева М.И.

к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной
физической культуры, Ставропольский государственный медицинский
университет, г. Ставрополь

Митрохина Л.Е.

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической
культуры, Ставропольский государственный медицинский университет,
г.Ставрополь

Аннотация: в статье представлен обобщенный материал развития паравелоспорта в России и Ставропольском крае. Представлены типы велосипедов для каждой категории гонщиков и особенности тренировочного процесса подготовки спортсменов с инвалидностью для участия в российских и международных соревнованиях.

Ключевые слова: адаптивный спорт, паравелоспорт, велоспорт-тандем, спорт слепых, паралимпийское движение.

MODERN TRENDS IN THE POPULARIZATION OF PARAVELOSPORT DISCIPLINES

Kovalenko M.Y., Evstigneeva M.I., Mitrokhina L.E.
Stavropol State Medical University, Stavropol

Abstract: the article presents a generalized material of the development of paravelosport in Russia and the Stavropol Territory. The types of bicycles for each category of riders and the features of the training process of preparing athletes with disabilities to participate in Russian and international competitions are presented.

Keywords: adaptive sports, paravelosport, tandem cycling, blind sports, Paralympic movement.

Зарубежный и отечественный опыты показал, что наиболее действенный метод, как физической, так и социальной адаптации, - это физическая культура и спорт. Однако, если в зарубежных странах физическая активность популярна среди инвалидов очень давно, то в России не рассматривали физическую активность и спорт как эффективный способ адаптации инвалидов. Зарубежные страны используют спорт с целью отдыха, общения, развлечения и для приобретения хорошей физической формы, а также еще в 50-60-е гг. обратили внимание на потенциал инвалидов и их возможности в спорте.

Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения.

Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, основным направлением которого является достижение наивысших результатов и формирование двигательной активности как биологического, психического и социального факторов воздействия, как на организм, так и на личность человека.

«Велоспорт тандем-шоссе (спорт-слепых)» и «велоспорт тандем-трек (спорт слепых)», являются одними из дисциплин паравелоспорта. Всего насчитывается четырнадцать категорий инвалидов, допускаемых к соревнованиям, такие как хэнд-байки (велосипеды с ручным приводом) и трициклы (горизонтальные – для атлетов, которые полностью лишены или не имеющих возможности пользоваться верхними конечностями, а также вертикальные – для атлетов с затруднениями удержания баланса тела в велосипедном седле), а также велосипеды, специально оборудованные для спортсменов, не имеющими определенных конечностей или без физиологической возможности их использовать.

Для каждой категории гонщиков был разработан свой тип велосипедов. Так, одним из старейших используемых типов велосипедов, на которых принимают участие слабовидящие атлеты, является велосипед-тандем. Однако данный тип велосипедов, как и соревнования, проводимыми с использованием тандемов, изначально не были созданы для людей с нарушениями зрения. Начиная с 1906-го года, заезд на две

тысячи метров, являлся неотъемлемой частью Олимпийской программы в трековом велоспорте – одном из старейших видов спортивных дисциплин на Играх.

По данным Федерации Велосипедного Sports России, впервые соревнования по паравелоспорту прошли в октябре 2010 г. в г. Орел, где приняли участие представители всего 4 регионов. В 2011 г. на Чемпионате России по велоспорту лиц с ПОДА на шоссе выступали спортсмены из 14 регионов. В 2012 г. уже 17 регионов России. Несмотря на то, что с ПОДА начали принимать участие в официальных соревнованиях уже в 2010-м году, соревнования для спортсменов с нарушениями зрения прошли в России лишь в 2016-м году на велотреке «Крылатское» в Москве, где приняли участие гонщики из 4-х регионов, в том числе Евгения Цахилова – гонщица из города Ставрополя, завоевавшая серебрянную и бронзовую медаль.

Являясь достаточно молодым видом спорта в России, за последние годы велоспорт-тандем привлекает всё большее количество участников. В качестве примера можно рассмотреть одну из Олимпийских дисциплин для велосипедистов инвалидов по зрению – велоспорт-тандем трек (спорт слепых). Количественные показатели приведены в рисунке 1.



Рисунок 1. Число регионов и участников соревнований по велоспорту-тандем трек (спорт слепых)

Действительно, данные города имеют велотреки и многолетний опыт в подготовке и тренировке здоровых спортсменов, что помогает тренерскому составу и в построении тренировочного процесса для спортсменов инвалидов по зрению. Также, представители данных регионов,

из года в год являются наиболее результативными командами в большинстве видах программ по дисциплинам велоспорта-тандем.

Для постановки правильной техники и, соответственно, повышению эффективности занятий по улучшению физических качеств незрячих спортсменов отсутствует один из важных элементов восприятия – отсутствие или ограничение зрительного восприятия, в своеобразии способов предметно-практической деятельности, в особенностях развития эмоционально-волевой сферы и социальной коммуникации, а также в формировании искаженных представлений и понятий об окружающем мире, отставании развития двигательной активности, нарушении ориентации в пространстве и зрительно-моторной координации. Существует ряд особенностей организации тренировочного процесса лиц с нарушением зрения занимающихся велоспортом-тандем:

- создание коррекционно-развивающей среды для повышения эффективности тренировочного процесса:
- использование световых, цветовых, звуковых ориентировок - громкая подача команд, хлопки, звук свистка; инвентарь, окрашенный в яркие цвета (наиболее уместны красный, желтый, зеленый и оранжевый цвета);
- применение специализированного спортивного инвентаря (озвученные мячи; велостанки с лонжей, удерживающей спортсмена от падения);
- дистанционное управление действиями спортсмена с нарушением зрения (тренер на расстоянии по громкой связи вносит коррективы в прохождение дистанции велогонщиков);
- в процессе обучения объяснение проводится в форме емких и кратких фраз (подъем, спуск), что создает условия для быстрого реагирования спортсмена;
- при выполнении комплексов общей физической подготовки незрячий спортсмен обеспечивается «лидером» и др.

Несмотря на относительно небольшой опыт проведения соревнований по велоспорту-тандем в России, в нём уже имеются позитивные тенденции по повышению числа участников и регионов, принимающих участие во всероссийских соревнованиях, что указывает на привлекательность данного вида спорта для спортсменов инвалидов по зрению и готовность тренерского состава в подготовке атлетов для участия в соревнованиях и подготовке специального тренировочного процесса и тренировочных программ для спортсменов.

Адаптивный спорт, в том числе его паралимпийское направление, функционирует во взаимодействии органов государственной и муниципальной власти в области социальной защиты, образования, физической культуры и спорта, здравоохранения.

В развитии системы адаптивной физической культуры и спорта

можно выделить три основных направления: разработка, утверждение и внедрение федеральных стандартов спортивной подготовки по каждому виду паралимпийского спорта; формирование сети организаций спортивной подготовки; создание системы подготовки спортивного резерва по паралимпийским видам спорта.

Существующий в Ставропольском крае «Центр адаптивной физической культуры и спорта» ориентирован исключительно на спорт высших достижений и подготовку спортсменов с инвалидностью для участия в российских и международных соревнованиях. Данный центр поддерживает спортсменов-инвалидов уже имеющих какие-либо спортивные достижения (не ниже 1 спортивного разряда) и участвующих в спортивных соревнованиях российского или международного уровня.

Основными проблемами развития адаптивной физической культуры и спорта в Ставропольском крае являются:

- отсутствие системы преемственности в подготовки детей и подростков с инвалидностью в спортивных секциях и школах;
- отсутствие доступных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом для детей-инвалидов, в том числе нехватка квалифицированных специалистов, направлений подготовки в соответствии с перечнем российских и международных соревнований, несовершенство архитектурной доступности спортивной инфраструктуры;
- низкий уровень вовлеченности молодых инвалидов в систематические занятия физкультурой и спортом, низкая социальная мотивация и активность детей-инвалидов и молодых инвалидов;
- отсутствие условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Сегодня большую роль в решении сложившихся проблем играют общественные организации, обладающие большим ресурсом для вовлечения подростков и молодых инвалидов в занятия физической культурой и спортом. В ходе проведенного исследования был также проанализирован опыт ставропольской региональной общественной организации помощи молодым инвалидам «Жизнь без границ», которая играет важную роль в развитии адаптивной физической культуры и спорта в г. Ставрополе и поддержки детей с инвалидностью занимающихся в спортивных секциях.

Список литературы

1. Авилова И.А. Особенности адаптивного физического воспитания и спорта для лиц, имеющих ослабленное здоровье //Региональный вестник. 2020. №3 (42). С. 26-28.
2. Будякова Т.П., Батуркина Г.В. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт как ресурсы развития личности инвалидов //Адаптивная физическая культура. 2020. Т. 81. №1. С. 4-5.

3. Воеводина С.С., Фомиченко С.В., Таловский А.А. Организационные аспекты повышения конкурентоспособности спортсменов в адаптивном спорте // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 68-69.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ИНОСТРАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Ушакова И.А.

к.б.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и здоровья,
Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград

Аннотация: в работе делается акцент на то, что содержание учебных занятий по ФК должно иметь, в том числе, образовательную составляющую. Приводится содержание методико-практических занятий, на которых иностранные студенты осваивают разнообразные необходимые навыки профессиональной деятельности. Авторами представлены данные социологического опроса по выявлению факторов, мотивирующих девушек и юношей из-за рубежа заниматься физическими упражнениями. Выявлены причины, препятствующие занятиям двигательной активностью. Отмечается, что дисциплина «Физическая культура» интегрируется в своем преподавании с дисциплинами, изучающими здоровье человека. Делается вывод, что наличие вариативного подхода в процессе образования поможет повысить ценность социального и ценностного мотивов, и как следствие укрепить здоровье, совершенствовать профессионально значимые качества специалиста, позволит решить психологические и педагогические задачи, связанные с воспитанием, найти решение проблем в физическом самосовершенствовании.

Ключевые слова: иностранные студенты, образовательный процесс, физическая культура, профессиональные навыки, вариативный подход.

THE FORMATION OF THE HEALTHCARE PROFESSIONALS' PRACTICAL SKILLS IN THE PHYSICAL EDUCATION COURSE FOR FOREIGN STUDENTS

Ushakova I.A.

Volgograd State Medical University, Volgograd

Abstract: this article emphasizes that the leading trend in the construction of physical education classes should be their educational orientation. It also contains the list of methodological and practical classes used foreign students to learn different necessary skills of their professional activity. The authors provide the sociological survey data which identifies the factors motivating foreign girls and boys to do physical exercise. The reasons that impede physical activity are determined. The article notes the discipline "Physical Culture" is integrated in its teaching with other disciplines that study human health. The article concluded that a variable approach in the educational process increases the importance of social and value motives aimed at the health promotion, the professionally significant

skills' improvement of the future doctor and solves the psychological and the pedagogical tasks of education, as well as the physical self-improvement's issues.

Keywords: foreign students, physical education, educational process, professional skills, variable approach.

Подготовка будущего специалиста-медика предусматривает обязательное получение системы определённых знаний, умений и практических навыков в области физической культуры, которая является частью как общей, так и профессиональной культуры [1, 2].

Цель исследования: актуализировать значимость физической культуры в образовательном пространстве иностранных студентов, обучающихся в Российском медицинском вузе.

Достижения современной медицины предполагают постоянное обновление и пополнение знаний специалистом-медиком. По окончании медицинского вуза выпускник обязан иметь высокий интеллектуальный и культурный потенциал, способен адаптироваться к быстро меняющимся жизненным условиям, к инновациям и достижениям в своей специальности. Знания о средствах физической культуры – важная составляющая образовательного процесса будущего врача [3].

Ежегодные социологические опросы подтверждают низкий уровень осведомленности абитуриентов из-за рубежа в вопросах профессиональных рисков, а также низкую заинтересованность в необходимых медицинскому работнику физических и психологических качествах. Поэтому для повышения знаний иностранных обучающихся в области профессионально-прикладной физической подготовки акцент в занятиях по физической культуре делается на образовательную составляющую.

В процессе реализации дисциплины «Физическая культура» выпускник медицинского высшего учебного заведения должен обладать умениями: верно пояснить пациенту значимость физкультуры для здоровья; назначить оздоровительный и тренировочный режим, учитывая состояние здоровья и профессиональную деятельность пациента; оценить физическое и функциональное состояние человека; квалифицированно применять методы контроля различных физических качеств; систематически поддерживать на хорошем уровне не только индивидуальное физическое состояние, но и функциональные возможности; осуществлять агитацию и пропаганду ЗОЖ среди населения.

Необходимые навыки, которые будут востребованы в предстоящей профессиональной деятельности иностранными обучающимися осваиваются на семинарских занятиях. Наиболее важными для студентов-медиков являются:

1. *Методика развития основных физических качеств.* Обучающимся демонстрируются презентации, или фильмы, в которых рассказывается о физиологических характеристиках, методах развития и контроля

соответствующего физического качества. В дальнейшем студентам необходимо составить и выполнить с одноклассниками специализированный комплекс упражнений для развития каждого из физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

2. *Обзор оздоровительных дыхательных систем.* Студенты знакомятся и осваивают технику выполнения дыхания по определенной системе, затем под наблюдением преподавателя стараются самостоятельно проводить изученные комплексы дыхательных упражнений в группе однокурсников.

3. *Методика экспресс-анализа переносимости физической нагрузки.* Студенты обучаются заполнению индивидуальной карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки на практических занятиях различной направленности. Учатся на учебных и тренировочных занятиях вести наблюдение и контролировать состояние здоровья юношей и девушек.

4. *Определение физической работоспособности.* Определение физической работоспособности по методике РВС-170 вызывает у студентов особенный интерес. Расчет и оценка индивидуального уровня физической работоспособности нацеливает на дальнейшее увеличение двигательной активности и повышение физической подготовки.

5. *Массаж и самомассаж.* Студенты изучают различные аспекты влияния массажа на организм человека. Объектами внимания являются классический и точечный массаж. Студенты получают знания по целесообразности применения массажа и самомассажа в разных частях урока и в зависимости от состояния здоровья занимающихся.

6. *Оценка физического и функционального состояния студентов.* Оценка физического и функционального состояния студентов проводится с применением авторской методики, разработанной на кафедре ВолГМУ. Студенты знакомятся с комплексом тестов, а затем применяют его на практических занятиях. Заполнение бланка с итоговыми данными тестирования позволяет обучающимися объективно оценить индивидуальный уровень функционального состояния, и в дальнейшем при необходимости подобрать адекватные методики его улучшения.

7. *Определение состояния здоровья опорно-двигательного аппарата (ОДА).* На семинарских занятиях студенты знакомятся с современными технологиями диагностики ОДА, изучают методики оценки состояния стопы и позвоночного столба.

8. *Методика составления комплексов ЛФК с использованием оздоровительных систем.* Одним из условий составления комплекса ЛФК, является изучение показаний и противопоказаний при различных отклонениях в состоянии здоровья. Студенты, составляют индивидуальные комплексы упражнений, соответствующие нозологии и под руководством преподавателя используют его на практических занятиях, предварительно пояснив целесообразность выполняемых движений и систем.

9. *Методы психоэмоциональной регуляции.* Учащиеся, получив знания по регуляции психоэмоционального состояния, как самостоятельно, так и на семинарских занятиях осваивают способы применения методов: релаксационной лечебной профилактической гимнастики, аутотренинга, функциональной музыки.

11. *Идеальный вес, идеальная фигура.* Студенты знакомятся с методами и характеристикой оценки физических параметров, проводят диагностику индивидуальных показателей.

Интерес вызывают итоги анкетирования шестидесяти семи индийских и малазийских студентов-первокурсников. Абитуриенты до поступления в ВолгГМУ занимались физической культурой в учебных заведениях. Кроме того, 11,1% девушек и 65,0% юношей из Индии и соответственно по 26% - Малайзии занимались различными видами спорта. Отмечается положительное отношение к вузовской физкультуре у всех представителей Индии. Из них более 70% выражают готовность приобщиться как к учебной, так и внеучебной формам занятий до пяти раз в неделю. Вместе с тем, в среднем 12% девушек и юношей из Малайзии проявляют равнодушие к обязательным занятиям физкультурой. Считают достаточными одноразовые уроки в неделю 80% и 52% соответственно. Больше их привлекает двигательная активность во внеурочные часы.

Главным субъективным фактором, который лимитирует занятия физической культурой и спортом является отсутствие свободного времени. На это указывают индийские девушки в 89% случаев, юноши – 70%, малазийские – в 85% и 78%.

Еще одним немаловажным фактором является ощущение усталости в конце учебного дня. Это отметили в среднем 37% всех респондентов.

Последствия адаптационных процессов, связанных с непривычным климатом, социокультурным окружением, психолого-педагогическими условиями высшего образования России, с которыми сталкиваются студенты из-за рубежа, достаточно часто сказываются на их состоянии здоровья. Именно эта причина не позволяет зарубежным обучающимся полноценно заниматься физкультурой и спортом. Подтверждение тому мы находим в более чем 80% ответов всех респондентов.

Результаты опроса позволили выявить стороны положительного отношения к физической культуре иностранных студентов, среди которых выделяются: возможность повысить уровень двигательной активности, хорошее настроение на всем протяжении занятия, неформальное общение, хорошее самочувствие. Многие студенты утверждают, что уроки снимают стресс и на них можно проявить свои способности. Ради получения зачета по дисциплине занимаются 13% девушек и 25% юношей из Малайзии. Удовлетворены тем, что могут повысить уровень знаний в области физической культуры 88,1% всех респондентов, равнодушны – 7,4%, не

интересуются методами и средствами физической культуры, как составляющей профессиональной подготовки – 4,5%.

Деятельность кафедры Физической культуры ВолгГМУ в вопросах ЗОЖ интегрируется с кафедрами общей гигиены, нормальной физиологии, физической реабилитации и спортивной медицины и др. В работе со студентами из-за рубежа применяется подход, ориентирующий процессы обучения и воспитания на всестороннее развитие личности. Большое значение уделяется творчеству и самоопределению в период овладения двигательными навыками, физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Таким образом, можно с уверенностью констатировать – занятия физической культурой для юношей и девушек из-за рубежа как важный фактор, обеспечивающий успешную социализацию, способствуют:

- свободному, активному и непринужденному поведению;
- расширению и закреплению полученных двигательных навыков;
- созданию оздоровительного пространства, которое помогает благополучно самоопределиться;
- осознанию ответственности за сохранение своего здоровья;
- приобретению знаний по здоровьесбережению;
- внедрению в профессиональную практику навыков по здоровьесбережению;
- принятию физической культуры как необходимой личностной ценности.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Альфа-М, 2017. 352с.
2. Заболотная С.Г. Становление образа профессионального будущего у студентов медицинского вуза как педагогическое явление // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=18905> (дата обращения: 03.03.2021).
3. Коровин С.С., Панкратович Т.М. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2018. 212 с.

ВНЕДРЕНИЕ ШАХМАТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Фирсин С.А.

к.пед.н., доцент, Академия социального управления (АСОУ), г. Москва;

Фирсина Е.Г.

педагог – психолог ГБОУ школа № 2098

им. Героя Советского Союза Л.М. Доватора, г. Москва

Фирсина П.С.

учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1238 г. Москва

Аннотация. Статья посвящена проблеме внедрения шахматного образования в вузе. Авторы провели социологический опрос по основным проблемам внедрения шахматного образования в образовательных организациях в Московской области. Полученные результаты позволили сформировать эффективные направления по устранению проблем внедрения шахматного образования в Московской области. Выводы показали, что в целях повышения мотивации на занятиях по шахматам рекомендуется осуществлять комплексный подход с использованием нетрадиционных форм и методов обучения.

Ключевые слова: шахматы, шахматный инвентарь, шахматное мышление, личность ребенка.

INTRODUCTION OF CHESS EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Firsin S.A.

Ph.D., Associate Professor, Academy of Social Management (ASOU), Moscow

Firsina E.G.

teacher – psychologist GBOU school No. 2098 named after Hero of the Soviet Union L.M. Dovator, Moscow

Firsina P.S.

teacher of physical culture GBOU School No. 1238 Moscow

Abstract. The article is devoted to the problem of the introduction of chess education in higher education. The authors conducted a sociological survey on the main problems of the introduction of chess education in educational institutions in the Moscow region.

The results obtained made it possible to form effective directions to eliminate the problems of introducing chess education in the Moscow region.

The conclusions showed that in order to increase motivation in chess classes, it is recommended to implement an integrated approach using non-traditional forms and methods of teaching.

Keywords: chess, chess equipment, chess thinking, child's personality.

Ни для кого не секрет, что именно шахматы являются составной частью общечеловеческой культуры, так как они способствуют развитию наглядно-образного, наглядно-действенного, словесно-логического, последовательного логического, стратегического, тактического, комбинаторного, творческого и алгоритмического мышления (в частности, на основе моделирования) [1, 2].

Многие страны давно ввели в образование детей шахматы как обязательный предмет в образовательных организациях. В нашей стране также все подготовлено для введения шахмат в общеобразовательных школах, но как академического, а не спортивного предмета.

Цель исследования: выявление основных проблем внедрения шахматного образования в высших учебных заведениях Московской области.

Задачи исследования:

1. Определить основные проблемы внедрения шахматного образования в образовательных организациях.

2. Выявить эффективные направления по устранению проблем внедрения шахматного образования в образовательных организациях Московской области.

Исследование проводилось в период февраль-апрель 2022 года среди 138 преподавателей физической культуры Московской области, проходивших дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки по курсу «Шахматы в образовательных организациях» в АСОУ.

В начале исследования с респондентами был проведен социологический опрос по основным проблемам внедрения шахматного образования в образовательных организациях Московской области.

Социологический опрос выявил следующие проблемы:

Так, 93% респондентов ответили, что у студентов отсутствует мотивация на занятия по шахматам. Очень трудно в течение занятия удержать интерес к шахматам. Студентам скучно сидеть на одном месте, «ломая» голову над решением задач, им хочется активно двигаться, так как они пришли на урок физической культуры. Они ждут от преподавателя чего-то интересного, нового, а получают лист бумаги и ручку.

57% преподавателей ответили, что материально-техническая база не подготовлена для проведения занятий по шахматам. Во многих образовательных организациях не хватает кабинетов, шахматного инвентаря (шахматы, часы, демонстрационная доска с магнитными фигурами), дидактического материала, шахматной литературы (учебники, задачки и периодика).

88% респондентов ответили, что образовательные организации требуют результативность от обучения шахматам уже на начальном этапе.

Полученные результаты опроса позволили сформировать эффективные направления по устранению проблем внедрения шахматного образования в образовательных организациях в Московской области.

Так, для формирования интереса и повышения мотивации к занятиям по шахматам рекомендуется применять нетрадиционные формы и способы обучения. Для этого на занятиях по шахматам можно предлагать обучающимся различные динамические упражнения, элементы игровой и

соревновательной деятельности. Во время занятий использовать малые формы физкультурно-оздоровительной работы, связанные с игрой в шахматы. Например, провести физкультурную разминку под музыку с выполнением физических упражнений с имитацией ходов шахматных фигур. Большой популярностью у детей пользуются подвижные игры. Можно использовать игры, связанные с шахматными фигурами. Кроме того, поскольку шахматы – это вид спорта, необходимо использовать весь комплекс спортивных и подвижных игр для развития физической подготовки обучающихся [1].

Для развития мотивации на занятиях можно использовать видеофильмы, предлагать студентам ребусы и головоломки на шахматную тематику. Рассказы, сказки, легенды должны прерываться на интересном месте, чтобы вызывать у детей вопрос: а что будет дальше? Это будет мотивировать их прийти на следующее занятие.

Одной из сложных задач является обеспечение занятий по шахматам необходимым инвентарем. Решить ее одному преподавателю очень трудно. Для решения этой проблемы на первом этапе можно проводить занятия по изучению теории, введению в шахматную игру. Историю шахмат можно преподнести детям в интересной, сказочной форме. При изучении основных правил, этикета, нотации в шахматах можно использовать интерактивные методы обучения с использованием презентаций.

Учеными было установлено, что 90% обучающихся на занятиях запоминают то, что сами говорят и делают.

Еще Конфуций говорил: «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, дай сделать – и я пойму». Именно так можно работать, используя различные интерактивные площадки для изучения шахматных фигур, решения простейших шахматных задач, организации даже простейших турниров. В дальнейшем можно использовать виртуальную доску для онлайн - или офлайн-обучения.

Результативность, которую требует администрация, не должна пугать преподавателей, а наоборот мотивировать на приобщение обучающихся к шахматам. Первые результаты обучения шахматам можно получить уже на первых турнирах. Порой преподаватели опасаются организовывать шахматные турниры, чтобы не травмировать обучающихся поражениями. Однако, переживая поражения, разбирая свои ошибки, анализируя партии, обучающиеся быстрее приобретут необходимый опыт, позволяющий им в дальнейшем одерживать победы. Начать следует с проведения турниров внутри вуза для приобретения необходимого опыта. Далее выдвигать студентов на турниры более высокого уровня.

Для повышения мотивации на занятиях по шахматам рекомендуется применять комплексный подход с использованием нетрадиционных форм и методов обучения. Преподавателям целесообразно применять на занятиях разнообразные нестандартные инновационные подходы к обучению. Для

достижения успеха в игре в шахматы нужно не только умственное развитие, но и физическая подготовка. Для формирования интереса и повышения у студентов мотивации к занятиям шахматами необходимо использовать современные игровые методики обучения: Спартианские игры, веб-квесты, адаптивные игры, спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» [3, 4].

Для развития основных физических качеств у студентов на занятиях систематически использовать элементы подвижных и спортивных игр.

При недостатке в вузе шахматного инвентаря и оборудования рекомендуется на занятиях использовать презентации, виртуальные доски для онлайн-или офлайн-обучения.

Таким образом, полученные результаты позволили разработать для преподавателей методические рекомендации по устранению проблем внедрения шахматного образования в образовательных организациях Московской области.

Список литературы

1. Алифиров А.И. Физическая подготовка шахматистов на этапе спортивного совершенствования / Алифиров А.И., Михайлова И.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 36-38.
2. Маскаева Э.Р. Исследование учебной деятельности шахматистов младшего школьного возраста / Маскаева Э.Р., Алифиров А.И. // В мире науки и инноваций. Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3 частях. Уфа. 2016. С. 155-157.
3. Фирсин С.А. Использование разнообразных игр в проекте «ГТО-НИКА» для физического воспитания и социализации школьников / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». № 4 (134). 2016 г. С. 288-293.
4. Фирсин С.А. Современные игровые методики обучения: веб-квест «ГТО-НИКА» // Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции (25 октября 2017, Коломна). Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2017. С. 170-173.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Фролова Л.В.

к.с.н, старший преподаватель кафедры физической культуры,
Саратовский государственный аграрный университет
им. Н.И.Вавилова, г. Саратов

Куземко Ю. В.

к.п.н, доцент кафедры физической культуры и спорта,
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

Трошин В.А.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос об особенностях организации элективных курсов по физической культуре в вузе. В частности, авторы выделяют, что элективный курс по калланетике носит междисциплинарный характер и может быть направлен на повышение компетенции студентов в вопросах организации занятий по физической культуре. Это в целом будет оказывать положительное влияние при формировании здорового образа жизни студентов. Основной целью, проведенного авторами исследования явилось выявление основных критериев для успешной реализации элективного курса по калланетике в вузе. Авторы провели анкетирование, направленное на выяснение основных проблем по организации элективного курса по калланетике в вузе и отношения студентов к ним.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, элективный курс, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

ORGANIZATION OF AN ELECTIVE COURSE ON PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Frolova LV.

Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov, Saratov

Kuzemko YuV., Troshin V.A

Saratov State Law Academy, Saratov

Abstract. This article discusses the issue of the organization of elective courses in physical culture at the university. In particular, the authors emphasize that the elective course on callanetics is interdisciplinary in nature and can be aimed at improving the competence of students in the organization of physical education classes. This will generally have a positive impact on the formation of a healthy lifestyle of students. The main purpose of the study conducted by the authors was to identify the main criteria for the successful implementation of an elective course in callanetics at a university. The authors conducted a questionnaire aimed at clarifying the main problems of organizing an elective course in callanetics at a university and the attitude of students towards them.

Keywords: physical culture, sports, health, elective course, student

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в системе высшего профессионального образования является одним из основных предметов, который направлен на формирование и сохранение здоровья студентов. При поступлении в высшее учебное заведение современному абитуриенту необходимо наличие достаточного уровня здоровья, т.к. для дальнейшего получения глубоких профессиональных знаний, успешной сдачи экзаменационных сессий необходим оптимальный уровень физиологического и психического здоровья.

Для профилактики и сохранения своего здоровья обучающемуся необходимо иметь достаточный уровень специальных теоретических

знаний и практических умений. Такие знания студенты вузов получают на элективных курсах в рамках учебного предмета «Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту».

На наш взгляд, более обширное внедрение разнообразных направлений в содержание элективных курсов по физической культуре в вузе является сегодня актуальным вопросом. Например, занятия калланетикой, могут быть тем направлением подготовки студентов, который будет выражать главную цель элективного курса по физической культуре в вузе – овладение дополнительными специальными знаниями и умениями, необходимыми для формирования физической культуры личности, здорового образа жизни, формирования в целом ценностного отношения к здоровью и здоровье сберегающей деятельности. В свою очередь, калланетика – это разновидность гимнастики, получившей свое название по имени автора. Автором стала Кэллан Пинкни. Изначально, данный вид физической нагрузки, был рекомендован девушкам, мечтавшим похудеть.

Наряду с аэробикой, силовыми упражнениями и бегом, в калланетике напряжение мышц происходит только в статике. Конечно, изометрические упражнения известны издавна, но только Кэллан смогла использовать их целенаправленно – для похудения. Это и принесло ей знаменитость. Но занятия калланетикой могут сделать человека немного сильнее, привести его мышцы в тонус. Те студенты, которые хотят увеличить объем мышц и получить внушительные объемы калланетика, конечно же не подойдет. По сути, калланетика – это статическая тренировка мышц, она поможет тем, кто не настроен увеличить их массу. Например, студенткам, которые боятся рельефных и объемных мышц. Также при повторении одних и те же движений каждый день статические сокращения помогут повысить гибкость, что в свою очередь повысит подвижность суставов. Необходимо знать, что занятия калланетикой имеют свои плюсы и минусы.

Польза таких занятий заключается в том, что такие упражнения не нагружают сердечно-сосудистую систему, не вызывают повышения пульса. Упражнения не влияют на аппарат дыхания, не вызывают гипоксию и перепады артериального давления. Такие специальные упражнения не дают суставам и позвоночнику дополнительной физической нагрузки. Все упражнения в калланетике выполняются без прыжков. Такие занятия доступны многим, не требуют определенной гибкости и силы. Калланетика подойдет для студентов не имеющих ограничения в здоровье, так и причисленных к специальной медицинской группе, имеющих определенные противопоказания к основным занятиям физической культурой. Например, студентам с нарушением осанки, имеющим лишний вес. Студентам не нужно будет преодолевать своеобразный психологический барьер, связанный с необходимостью уметь быстро бегать, быть достаточно сильным и выносливым. Но при этом нужно

помнить, что калланетика в целом, существенно не укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Польза упражнений по калланетике состоит еще и в том, что они универсальны, их можно выполнять даже в поездке на транспорте, дома, их выполнение не требует использования специального оборудования. Вероятность травмирования, при выполнении таких упражнений минимальна.

Считаем необходимым все-таки указать на то, что студентам, имеющим проблемы со здоровьем необходимо посетить врача перед началом занятий калланетикой и получить рекомендации специалистов. Нельзя забывать, что занятия калланетикой, при неправильном подходе к их организации, могут нанести и вред организму. Универсальные рекомендации по калланетике студентам давать не рекомендуется. Калланетика предлагает тренироваться так всю жизнь. В спортивной тренировке статические виды нагрузок используются не более 6-7 недель. После этого переходят к традиционным тренировкам с отягощениями. Поэтому, необходимо помнить, что тренировочный прогресс в калланетике, конечно, будет медленнее. Поэтому, тем кто предпочитает тренировку «пожестче» рекомендовано добавлять упражнения с отягощениями, заниматься аэробикой или просто «качаться» в тренажерном зале.

Проведенные нами социологические исследования позволили нам заключить, что студенты в целом отметили, что занятия калланетикой, в аспекте образовательной направленности, имеют свою специфику. Первая – их межпредметный характер. В частности, студентам понравилось, что такие занятия будут включать в себя приобретение знаний из анатомии, физиологии, педагогики, психологии, социологии, обществознания. Многие студенты отмечают, что физкультурно-оздоровительные занятия по калланетике помогают выделять для себя свои ценностные личностные предпочтения в области физических нагрузок. Через формирование физической культуры на таких занятиях, они могут формировать у себя нравственные ценности, в аспекте выстраивания взаимоотношений в группе, оказания взаимопомощи, учатся вести честную спортивную соревновательную борьбу. Студенты отмечают, что в настоящее время эти качества особенно необходимы в молодежной среде. Также они указали на то, что формирование осознанного понимания ценности здоровья поможет им поддерживать его на протяжении всей своей жизни.

Положительным моментом в элективных курсах по физической культуре в вузе является то, что на них не подразумевается выставление преподавателем традиционных оценок. Способы оценивания знаний и умений могут быть разными. Например, накопление студентом баллов. Поэтому, в конце изучения элективного курса по калланетике преподаватель может давать практические итоговые задания, например, студент может представить презентацию с различными методиками

выполнения упражнений из калланетики. Студент может собирать индивидуальное портфолио. В нем могут содержаться все выполненные им практические задания, полученные им грамоты, дипломы, благодарственные письма, полученные после участия в организованных преподавателем массовых спортивных мероприятиях по калланетике [1]. И снова, эффективным это может стать для студентов, причисленных к специальной медицинской группе, имеющих ограничения здоровья. У них сможет формироваться положительная мотивация к изучению предмета «Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту» в вузе и в целом к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты уже посещающие занятия по калланетике отмечают, что им нравится, что у них формируется спортивный дух соперничества со своими одноклассниками.

Использование метода выполнения практических заданий помогает им вести исследовательскую и информационную деятельность. С помощью такой деятельности они учатся составлять физкультурно-оздоровительные тренировочные программы по калланетике. Такие физкультурно-оздоровительные программы помогают им совершенствовать свои различные двигательные навыки, развивать физические качества и функциональные системы организма. Студенты приобретают умения самостоятельно искать необходимую научную информацию, анализировать ее, и в конце проделанной работы делать заключения и выводы. Также студенты учатся осуществлять самоанализ своей физкультурно-оздоровительной деятельности, проводить ее самооценку. Составление групповых физкультурно-оздоровительных программ позволяет им приобретать навык работы в коллективе.

В заключение, считаем возможным сделать вывод, что элективные курсы по калланетике способны развивать необходимые дополнительные знания, которые будут необходимы студентам не только в рамках формирования их физической культуры, но и для освоения ими знаний в области функционирования человеческого организма. А также знания по вопросам проведения самодиагностики. Такие знания будут необходимыми при выстраивании процесса самостоятельных занятий по физической культуре. Также немаловажными будут знания психологической направленности, которые помогут студентам справляться со стрессовыми ситуациями в их жизни. Необходимо отметить, что групповая деятельность на занятиях по калланетике позволит студентам формировать такие личностные качества и свойства, как сила воли, психологическая устойчивость, умение работать в команде, что формирует навыки взаимовыручки, коллективизма. Все эти личностные качества и свойства могут успешно переноситься в обычную жизнедеятельность студентов и помогать им в жизни. Поэтому, мы считаем, что необходимо более широко включать элективный курс по калланетике в учебную программу по учебному предмету «Элективные дисциплины(модули) по физической

культуре и спорту» в высших учебных заведениях. Для успешного решения задач, связанных с организацией элективного курса по калланетике в вузе необходимо учитывать такие факторы, как:

- теоретический и практический материал должен раскрывать актуальные современные вопросы в направлении оздоровительной физической культуры;
- упражнения должны иметь профессионально-прикладную направленность;
- используемые упражнения должны соответствовать возрастным способностям студентов;
- оценивание результатов освоения элективного курса по калланетике должно быть объективным и стимулирующим к личностному росту студентов в сфере здоровьесбережения.

Список литературы

1. Егорова А.М. Профильное обучение и элективные курсы в средней школе // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. заоч. науч. конф. - СПб.: Реноме, 2012. С. 173-179.
2. Куземко Ю.В., Преснов А.Н., Фролова Л.В. Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта». Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2022. С. 52-56.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА НА ПРИМЕРЕ УДМУРТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Харин А.А., Юсифов Р.Р., Мышкин Г.С., Ананьева А.Г.
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Удмуртский Государственный университет, Ижевск

Аннотация. Отличительной особенностью образа жизни студентов вузов, негативно влияющих на уровень здоровья, связаны прежде всего с интенсивностью и напряжённостью учебного процесса, особенно для студентов 1 курсов, малоподвижным образом жизни. При этом ориентировочные показатели «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030» предусматривают повышение доли занимающейся молодежи до 90% к 2030 году. Организация массовой физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности в Вузе является одной из результативных форм для привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, улучшения уровня здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивный клуб, студенты, спортивно-массовая работа, организация соревнований, физическая культура и спорт.

FROM THE EXPERIENCE OF THE SPORTS CLUB ON THE EXAMPLE OF UDMURT STATE UNIVERSITY

Kharin A.A., Yusifov R.R., Myshkin G.S., Ananyeva A.G.

Udmurt State University, Izhevsk

Abstract. A distinctive feature of the lifestyle of university students, negatively affecting the level of health, is primarily associated with the intensity and intensity of the educational process, especially for 1st year students, a sedentary lifestyle. At the same time, the indicative indicators of the "Strategy for the Development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030" provide for an increase in the share of engaged youth to 90% by 2030. The organization of mass physical culture and recreation, sports activities at the University is one of the effective forms for attracting students to physical culture and sports, improving the level of health, promoting a healthy lifestyle.

Keywords: sports club, students, mass sports work, organization of competitions, physical culture and sports.

Для организации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы в Удмуртском Государственном университете (УдГУ) был создан спортивный клуб (СК).

Цель нашего исследования: анализ деятельности спортивного клуба в УдГУ и результативность физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности за период 2015-2019 года.

Для решения поставленной цели исследования был проведен анализ основных целей, задач, структуры управления СК, результаты деятельности за последние 5 лет.

Методы исследования: наблюдение, социологический опрос, анализ документации и результатов физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности СК.

Спортивный клуб в УдГУ был создан в 2001 году для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности во внеучебное время. В процессе деятельности клуба совершенствовалась структура управления клубом, программы физкультурно-спортивных мероприятий. Основными направлениями деятельности СК на начальном этапе организации была работа со студентами очной формы обучения, которое в дальнейшем было дополнено работой с преподавателями и сотрудниками университета. В данной статье мы рассмотрим только направление работы СК со студентами очной формы обучения.

На данный момент основные цели, которые решает СК, следующие:

- Осуществление всесторонней деятельности по развитию физической культуры и спорта среди студентов;
- формирование среди обучающихся ценностей здорового образа жизни, создание и реализация В Университете инновационных программ и

проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы;

- содействие в подготовке высококвалифицированных специалистов для инновационной экономики страны, отвечающих современным требованиям работодателей и достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- создание физкультурно-спортивных групп, спортивных секций и команд по различным видам спорта;

- разработка, организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.

Для реализации поставленных целей СК УдГУ решает следующие задачи:

- вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом;

- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий для обучающихся Университета;

- обеспечение участия в спортивных соревнованиях различного уровня (Городских, Республиканских, Всероссийских, в том числе и среди образовательных организаций Российской Федерации);

- создание спортивных любительских объединений, клубов, секций и команд по видам спорта;

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение широких масс физкультурников и спортсменов Университета к массовым общественно-политическим мероприятиям.

Спортивный клуб УдГУ выполняет следующие функции:

- организует и проводит спортивные соревнования, физкультурные и оздоровительные мероприятия в Университете среди обучающихся, в том числе Спартакиаду среди институтов УдГУ;

- формирует сборные команды по видам спорта для участия в городских, республиканских соревнованиях, универсиадах, Чемпионатах и первенствах Российской Федерации и т.п.

Общее руководство СК осуществляет ректор, руководитель департамента по молодежной и социальной политике. Общая структура управления СК предоставлена на рис. 1.

Программа Спартакиады среди институтов УдГУ проводится для выявления сильнейших команд, студентов в различных видах спорта. Спартакиада УдГУ состоит из тех видов спорта, которые есть в Универсиаде среди ВУЗов Удмуртской Республики.

Преподаватели кафедры физического воспитания, являясь также

кураторами институтов по физкультурно-спортивной работе, организуют кураторские часы для тренировок сборных команд по различным видам спорта. Также, кураторы и заместители директора института по внеучебной и воспитательной работе, проводят отборочные соревнования среди студентов института.



Рис. 1. Структура управления спортивным клубом в УдГУ

Для большего привлечения количества студентов к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, организации досуговой деятельности до 2017 года, проводилась Спартакиада среди студентов, проживающих в общежитиях УдГУ. Сейчас данная Спартакиада не проводится, что привело к снижению количества студентов участвовавших в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В 2019 году по инициативе Департамента по молодёжной и социальной политике УдГУ, добавились соревнования «Кросс первокурсника», что позволило привлечь большее количество студентов к массовым оздоровительным мероприятиям (рис. 2).

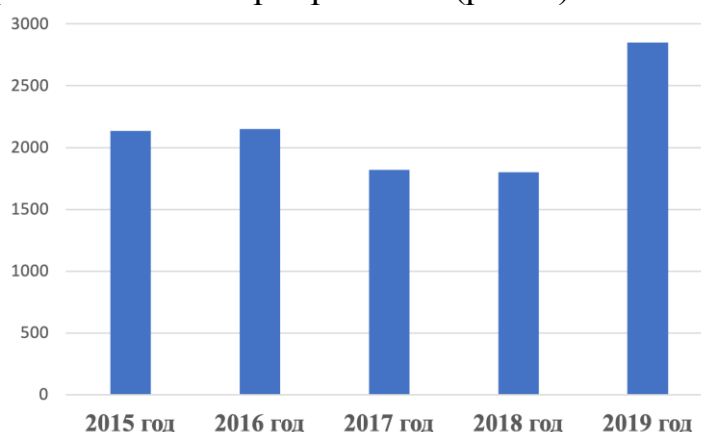


Рис. 2. Количество студентов, принявших участие в физкультурно-спортивных мероприятиях

В целом, созданная управленческая структура, поставленные цели и задачи, позволяют не только эффективно провести Спартакиаду внутри

вуза, но и подготовить сборные команды УдГУ для участия в городских, республиканских соревнованиях, универсиадах, Чемпионатах и первенствах Российской Федерации и т.п.

Удмуртский Государственный университет в течении этих лет, занимает первые места в Универсиаде среди ВУЗов УР.

С другой стороны, проведение соревнований по одним и тем же видам спорта внутри вуза, не позволяет, по нашему мнению, решить одну из главных задач – привлечение большего количества студентов к занятиям физической культурой и спортом. Для этого нужно включать в новые виды спорта, особенно популярных среди молодежи (уличный воркаут, кроссфит, сноуборд, скейтбординг, зимний волейбол и т.п.)

Кроме того, мы предлагаем включить для определения лучших институтов, критерий количества обучающихся, принявших участие в спортивно-массовых мероприятиях всех уровней и охваченных систематическими занятиями физической культурой и спортом, занятиями в физкультурно-оздоровительных группах.

Для повышения интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, нужно «рекламное» сопровождение спортивных мероприятий среди студентов, включающее в себя приглашение представителей средств массовой информации, размещение информации в сети Интернет, более активная работа с заместителями директоров институтов по внеучебной и воспитательной работе (официальный сайт вуза, социальные сети и т.п.). Для повышения статуса мероприятий важно приглашать директоров институтов, ректорат вуза, представителей Министерства спорта.

Список литературы

1. Сайт Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс]
URL:<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>
f (дата обращения 27.04.2022)

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ширшова Е.О.

кандидат педагогических наук, доцент, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград

Солодовник А.С.

старший преподаватель, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград,

Аннотация: В статье обосновывается значимость изучения самооценки профессиональных знаний, умений и навыков у студентов в системе профессионального физкультурного образования. По мнению авторов, ее роль важна для оценки потребностей в саморазвитии у будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: профессиональное образование, физкультурные кадры, студенты, самооценка.

THE STUDY OF SELF-ASSESSMENT OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Shirshova E.O., Solodovnik A.S.

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad

Abstract: The article substantiates the importance of studying the self-assessment of professional knowledge, skills and abilities of students in the system of professional physical education. According to the authors, its role is important for assessing the needs for self-development of future specialists in physical culture and sports.

Key words: sport education, students, self-esteem.

Обеспечение качества профессиональной подготовки кадрового резерва в системе физической культуры и спорта всегда является одним из важнейших вопросов развития этой системы вне зависимости от изменений в социально-политической обстановке, идеологических основ функционирования и нормативно-правовой базы. Более того, кадровый резерв может определять успешность реализации перспективных управляющих воздействий [4, 9]. Поэтому в современной системе профессионального физкультурного образования так много внимания уделяется различным направлениям модернизации - от методологических основ и целевых показателей до применения конкретных средств и методов обучения [2].

Среди актуальных направлений совершенствования подготовки специалистов по физической культуре и спорту специалисты называют обеспечение преемственности в различных ее звеньях, внедрение передовых образовательных технологий, интеграцию теоретической подготовки и практической деятельности, взаимодействие с работодателями и другие [5, 7, 9]. При этом растущее число теоретических и эмпирических исследований далеко не в полной мере снимает противоречия в развитии системы профессиональной подготовки специалистов, многие вопросы остаются дискуссионными по целому ряду объективных и субъективных факторов, в том числе – из-за недостаточного ресурсного обеспечения [4]. Многие специалисты выделяют в числе ведущих проблем сложности и противоречия в формализации и оценке критериев эффективности деятельности специалиста по физической

культуре и спорту [1, 3, 6, 8]. Например, структура профессиональных знаний, умений и навыков у будущих специалистов и уровень их развития может сильно отличаться не только в зависимости от профиля, но и от стиля деятельности, стратегии достижения поставленных результатов. Очевидно, что начальная подготовленность тренера и учителя должна иметь отличия, но и работа тренера в разных организациях может существенно различаться. Поэтому специалисты по-разному оценивают значимость формирования навыков в одних и тех же профессиональных функциях, в связи с этим сравнивают собственный уровень подготовленности с желаемым и определяют потребности и возможности его повышения.

Таким образом, мы приходим к понимаю важной роли самооценки подготовленности специалиста. Она может стать одним из главных мотивов профессионального саморазвития – внутренним фактором, действующим на уровне формирования мотивации самосовершенствования. Мы предположили, что внешняя оценка не всегда является значимым стимулом для студентов, а изучение самооценки умений и навыков у студентов – будущих специалистов по физической культуре поможет нам понять, насколько велики у них расхождения в желаемом и достигнутом уровне, а, следовательно, насколько существенной является внутренняя потребность в развитии этих навыков.

Для проверки нашего предположения мы выбрали несколько базовых, общепрофессиональных методических знаний, умений и навыков – способы проведения общеразвивающих упражнений, показ техники базовых видов спорта, оценка качества техники базовых видов спорта у обучающихся, подбор средств и методов исправления ошибок в технике базовых видов спорта. Далее мы предложили студентам оценить свои знания по десятибальной шкале – в 2019 году провели опрос студентов третьего курса бакалавриата направления «Физическая культура» Балтийского федерального университета им.И.Канта. Оказалось, что средняя оценка по большинству вопросов превысила семь баллов. Только в двух вопросах среднее значение было ниже семи баллов - 6,97 баллов в отношении умения качественно показать технику базовых видов спорта и 6,72 в отношении знаний подвижных игр для каждого этапа обучения в общеобразовательной школе. Одну из самых высоких оценок получил навык самоанализа качества деятельности – 8,07 баллов.

Кроме сформированности различных умений и навыков мы также попросили студентов оценить значимость для них мнения более высоко квалифицированных специалистов. Этот ответ и показал самую высокую оценку значимости – 9,41 баллов, мода пришлась на 10 баллов, самая низкая оценка внутри группы – 7 баллов.

Подводя промежуточные итоги, можно сделать вывод о том, что студенты довольно высоко оценивали свои умения уже на третьем курсе.

По их мнению, до максимального уровня сформированности не хватает около 30, 20 или даже 10 % по разным показателям, что несколько противоречило результатам промежуточной аттестации, в том числе оценке методической подготовленности студентов со стороны преподавателей физической культуры в ходе педагогической практики.

В 2021 году мы провели еще один опрос. Согласно его результатам, самооценка по умениям и навыкам в показе и оценке техники у студентов стала еще выше, средний балл превысил 7,5. Другие показатели приблизились к девяти. При этом оценка значимости мнения квалифицированных специалистов о своей деятельности несколько снизилась – с 9,41 до 8,94. Высокие баллы по самооценке также не совпадали с оценкой преподавателей в ходе промежуточной аттестации и педагогической практики.

Все это дает повод задуматься о том, что внедрение информационных технологий, интерактивных средств обучения, совершенствование практической подготовки и другие изменения в образовательном процессе, с одной стороны, повышают профессиональную самооценку студентов, что является благоприятным фактором для снижения страха перед началом самостоятельной педагогической деятельности. С другой стороны, полученные данные вызывают опасения в отношении внутренних резервов саморазвития и перспективы низкой оценки качества работы выпускников со стороны работодателей. Наиболее перспективным решением проблемы нам видится не просто увеличение доли практической подготовки студентов – будущих специалистов по физической культуре и спорту, а такая организация этого вида подготовки, при которой студенты будут нести ответственность за образовательные результаты обучающихся. Тогда у них будет расти потребность поиска ошибок в деятельности, анализа их причин и способов устранения.

Таким образом, изучение самооценки сформированности знаний, умений и навыков у студентов может давать важную информацию для преподавателей в системе профессионального физкультурного образования.

Список литературы

1. Глинчикова Л.А., Федulina И.Р. Взаимодействие между учреждениями образования и работодателями по подготовке физкультурных кадров в условиях региона // Культура физическая и здоровье. 2014. № 1 (48). С. 21-23.
2. Лубышева Л.И., Дмитриев С.В. Методология онтодидактики как новая стратегия подготовки кадров в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 3-5.
3. Мальцева Н.А., Шредер А.Ю., Салугин Ф.В., Сахацкая М.А., Коренкова Н.А. Развитие студенческого спорта в образовательных организациях высшего и профессионального образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 274-278.
4. Ольховский Р.М., Жданович Д.О., Еремина Е.А. Стратегические задачи

развития студенческого спорта в Российской Федерации // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 144-151.

5. Пономарев В.В., Лимаренко О.В., Ретюнский И.В., Шишкин С.Н. Подготовка общественных физкультурных кадров среди студентов в процессе физического воспитания в ВУЗе // В сборнике: Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов. Материалы международной научно-практической конференции. 2018. С. 215-219.

6. Самойленко Т.В., Рамашов Н.Р., Малай Л.Ю., Назарова А.М., Барбанова Н.В. К вопросу о проблемах подготовки физкультурных кадров в высших учебных заведениях // Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. № 1-2 (21). С. 125-128.

7. Стафеева А.В., Иванова С.С. Технология подготовки кадров и пути ее реализации в системе профессионального физкультурного образования молодежи Нижегородской области // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 12-1. С. 152-155.

8. Сысоев А.В., Маркина В.Б., Татаринцева И.А., Ирхина Е.Н., Войтович Д.И. Сопоставление взглядов руководителей и специалистов сферы физической культуры и спорта Воронежской области на реалии и перспективы подготовки физкультурных кадров для региона // Культура физическая и здоровье. 2022. № 1 (81). С. 33-45.

9. Сысоев А.В., Румба О.Г. О преемственности подготовки тренерских кадров в контексте ретроспективы физкультурного образования // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2022. № 1. С. 82-88.

РАЗДЕЛ 4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ЗНАЧЕНИЕ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ

Воротилова Н.Н.

доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: Способности, обуславливающие возможность стать элитным спортсменом, имеют генетическую основу. Целый ряд факторов определяет спортивный успех: генетика, эпигенетика, тренировки, питание, мотивация, достижения в области тренажеров и т.п. В данной статье рассмотрено влияние генетики на спортивные результаты.

Ключевые слова: генетика, спорт, полиморфизм, выносливость, сила, быстрота.

THE VALUE OF GENETIC MARKERS FOR PREDICTING ATHLETIC SUCCESS

Vorotilova N.N.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The abilities that make it possible to become an elite athlete have a genetic basis. A number of factors determine sports success: genetics, epigenetics, training, nutrition, motivation, achievements in the field of simulators, etc. This article discusses the impact of genetics on sports results.

Keywords: genetics, sports, polymorphism, endurance, strength, speed.

Сложно переоценить пользу спорта в жизни современного человека. Все больше жителей душных мегаполисов отдают предпочтение активному образу жизни, как источнику здоровья и долголетия. Однако, среди многообразия всевозможных видов спорта, очень важно выбрать такую степень физической нагрузки, которая подойдет именно Вам. Продуктивность спортивных занятий во многом зависит от индивидуального набора генетических способностей личности, заложенного природой. Каждый заботливый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, физически развит и активен. Поэтому вопрос выбора спортивной секции для детей актуален во многих семьях. При этом довольно сложно предугадать, какие физические нагрузки сможет вынести ребенок, как развивается его скелет и мышечная масса и, наконец, какой

спортивный потенциал заложен в нем от рождения? На эти вопросы можно получить развернутые ответы благодаря современной науке, а именно спортивной генетике.

Впервые термин «генетика физической деятельности» (Genetics of Fitness and Physical Performance дословно: генетика физической формы и физической деятельности) был предложен Клодом Бушаром в 1983 году. В конце 80-х годов прошлого века в рамках проекта «Геном человека» начали появляться данные о генах, ассоциированных с проявлением и развитием физических качеств человека. Самые первые работы в России по изучению наследственной предрасположенности спортсменов к физическим нагрузкам были начаты в 1999 году в Санкт-Петербургском НИИ физической культуры, под руководством профессора В.А. Рогозкина. Благодаря этому в России и за её рубежами всем высококлассным специалистам в области физической культуры и спорта стало хорошо известно, что предрасположенность человека к выполнению мышечной деятельности различной направленности генетически запрограммирована.

Необходимо отметить, что несоответствие уровня физических нагрузок генетической предрасположенности спортсмена может привести к замедлению роста его спортивных результатов и даже к ухудшению состояния здоровья.

Развитие генетики физической деятельности можно поделить на два главных периода: догеномный и геномный.

Ещё до начала осуществления международного проекта «Геном человека» было известно, что многие качества человека, такие, как телосложение, сила, быстрота, выносливость, свойства нервной системы и т.д., генетически детерминированы и передаются по наследству. В тот период, знания о наследуемости признаков получали на основе методов наблюдения и близнецовых методов. Так, например, было установлено, что в 50% случаев дети выдающихся спортсменов имеют выраженные спортивные способности и в 70% случаев если оба родителя являлись спортсменами. Кроме того, был обнаружен этнический характер наследования выдающихся физических способностей: в спринте все ещё нет равных афроамериканцам, а в беге на средние и длинные дистанции - кенийцам и эфиопам. В связи с последним фактом в Университете Глазго (Глазго, Шотландия) был создан Центр по изучению феномена кенийских и эфиопских бегунов.

В результате длительных исследований выявлены следующие закономерности.

Морфологические показатели – наиболее наследуемые признаки (для продольных размеров тела и костной системы это выражено больше, чем для объемных размеров и мышечной системы).

У мужчин-спортсменов двигательные способности передаются по мужской линии. Выдающиеся спортсмены преимущественно являются

младшими детьми в семьях из 2-3 детей.

Процент выдающихся спортсменов рожденных в первом квартале года в 4 раза превышает процент рожденных в последнем квартале.

В 5-6 летнем возрасте наиболее эффективный отбор в спорт может достигаться за счет выявления генетических маркеров. К генетическим маркерам относятся: антропогенетика (нормостеник, гиперстеник), количественный и качественный гормональный состав в тканях, группа крови, дерматоглифика, состав мышечных волокон, моторное доминирование, индивидуальный профиль функциональной и моторной асимметрии, тренируемость, определенный генотип (например, по гену АКФ) и т.д.

Дерматоглифика позволяет прогнозировать спортивные задатки. Так, у высококвалифицированных спортсменов частота завитков больше (48%) и более высокий тотальный гребневой счет (213).

Каждый, кто хочет быть в хорошей спортивной форме, способен этого добиться. Для этого нужно только энергично заниматься спортивными упражнениями. Но оказалось, что и хорошая спортивная форма, и соответствующая потеря веса в значительной степени зависят от генетической основы организма, так что одним людям достичь хорошей физической формы легко, а другим почти невозможно, несмотря ни на какие усилия. К тому же разные люди могут обретать эту форму по-разному. Те, кто наследует способность наращивать мышечную силу, не всегда могут развить большие мускулы, а те, кто могут научиться хорошо бегать и прыгать, могут не показывать хороших результатов в тяжелой атлетике.

Существует такой показатель физической активности – индекс МЕТ. Это соотношение уровня метаболизма человека во время физической активности к уровню метаболизма в состоянии покоя. Чем сильнее работает тело во время нагрузки, тем больше оно тратит энергии и тем выше индекс МЕТ. У каждого вида физической нагрузки есть свой индекс МЕТ. Например, у гимнастики – 8,0, у плавания -6,0, у ходьбы – 2,5.

Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять их и адекватное применение средств коррекции помогают достичь высоких результатов в спорте. Применение физического воздействия, прогноз эффективности фармакологических средств позволяет повышать работоспособность, возможность быстрого восстановления после экстремальной нагрузки.

Назначая спортсмену различные виды стимуляции, всегда следует учитывать индивидуальные особенности организма, степень тренированности и выносливости, ограничивающие его «верхнюю планку» - предел физиологически возможного адаптивного потенциала при мобилизации эндогенных механизмов обеспечения конечного спортивного результата.

Среди основных факторов, лимитирующих спортивную работоспособность, выделяют: биоэнергетические (анаэробные и аэробные) возможности спортсмена; нейромышечные (мышечная сила и техника выполнения упражнений); психологические (мотивация и тактика ведения спортивного состязания). Непременным условием установления фактора, лимитирующего работоспособность, являются методические возможности исследователя (биохимические и физиологические). К факторам, приобретающим особую значимость на современном этапе развития спортивной медицины, относятся также генетические.

Интенсивные занятия спортом, несоответствующие генетической предрасположенности, приведут к ограничению спортивной работоспособности и снижению соревновательного результата. В настоящее время считается всё более целесообразным построение спортивного отбора, выбора спортивной специализации с учетом генетической предрасположенности человека не только к выполнению различных нагрузок, но и возможности организма поддерживать гомеостаз, избежать дезадаптации и развития патологических состояний. Концепция отбора детей в спорт должна предусматривать использование здоровьесберегающих технологий в спортивной деятельности с учетом раннего определения генетических полиморфизмов предрасположенности ребенка к высокой физической активности, с учетом типа энергообеспечения физической активности, и своевременного прогнозирования риска развития патологических нарушений организма, препятствующих выполнению интенсивных физических нагрузок. В связи с этим, адекватный выбор типа нагрузок на основе генетической предрасположенности к различным видам деятельности на раннем этапе спортивной карьеры, а также коррекция тренировочного процесса на более поздних стадиях с учётом индивидуальных особенностей организма является одной из актуальных проблем современной спортивной медицины.

На сегодняшний день пока ещё существует некоторая сложность в оценке генетической предрасположенности ребенка (взрослого) к выполнению определённого вида физических нагрузок, которая заключается в том, что любое физическое качество человека определяется не одним геном, а большим количеством полиморфных (разнообразных) генов. Также, пока невозможно с помощью генетических тестов точно (или с высокой степенью вероятности) измерить страсть, волю, характер спортсмена, которые делают его великим. Эта новая научная отрасль знания ещё не оформилась как учебная дисциплина. Спортивная генетика не вошла равноправным разделом в учебные планы институтов и академий физической культуры, факультетов физвоспитания педагогических институтов. В учебниках и руководствах для спортсменов и тренеров (за небольшим исключением) все ещё отсутствуют генетические сведения.

Однако в последнее время ученые в области спортивной генетики все

больше приходят к заключению, что основным направлением исследований должно стать не столько изучение молекулярных механизмов наследования спортивных задатков, сколько изучение способности сохранения здоровья спортсменом в процессе адаптации его организма к длительным высокоинтенсивным физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта. Монография. М.: Советский спорт, 2009. 268 с.
2. Моссэ И.Б. Молекулярно- генетические технологии в спорте высших достижений.// Науки в олимпийском спорте.. 2015. № 1
3. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учебное пособие. Высшая школа, 2004. 631 с.
4. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций. Иркутск: Ирк.фил. РГУФКСиТ, 2010. 129 с.

ПОТЕНЦИАЛ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПОЗИЦИИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Григорьев Е.В.

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению потенциалу волонтерской деятельности в формировании гуманистической позиции будущего учителя.

Ключевые слова: гуманистическая позиция, волонтерская деятельность, воспитание.

THE POTENTIAL OF VOLUNTEER ACTIVITY IN FORMING THE HUMANIST POSITION OF THE FUTURE TEACHER

Grigoriev E.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the potential of volunteering in the formation of the humanistic position of the future teacher

Keywords: humanistic position, volunteer activity, education.

Закон «Об образовании в Российской Федерации №273- ФЗ» принят государственной думой 21 декабря 2012 года. Является основополагающим принципом регулирующим отношения в сфере образования определяет его

гуманистический характер. Поэтому очень важно у будущего учителя сформировать такую точку зрения, которая позволит рассматривать образовательный процесс с позиции приоритета общечеловеческих ценностей. Мнение учителя по вопросам развития, обучения, воспитания подрастающего поколения во многом зависит от его понимания, своего места в образовательном процессе. Гуманистическая позиция является основанием для взаимодействий педагога со всеми участниками образовательных отношений.

Проблемы формирования гуманистической позиции будущего учителя интересуют специалистов в области образования на протяжении длительного времени, начиная с древней Руси и заканчивая современным этапом в развитии педагогики. Издревле русский человек придерживался гуманистических позиций, позволяющей развивать духовный мир человека, проявляясь в «русской ментальности», то есть в миропонимании и мироотношении, преобладание духовно-нравственных ценностей.

И.Г.Песталоцци рассматривал организацию деятельности учащихся через призму их творческого саморазвития, а не принуждение их к обучению. Ф. Дистервег высказывал необходимость в побуждении учащихся к постижению «духовной жизни», а через нее к самопознанию. При создании образовательных условий он предлагал в первую очередь побуждать к самостоятельному выбору путей познания. «Учить как можно меньше» исходя из этого совета, появляется мотивация к самостоятельной образовательной деятельности без принуждения.

Как отмечал В.И.Водовозов Учитель должен помнить, что «он готовит детей не для одной только минуты, когда нужно высказать свои знания...для будущего...чтобы время служило им закладкой для дальнейших успехов в жизни. Для этого в обучении он предлагает использовать сотрудничество между детьми, с целью оказания взаимопомощи. Преподаватель постарается устроить такую взаимную помощь между детьми, разумеется не в ущерб их самостоятельности...

Таким образом гуманистическая позиция многих педагогов не только повлияла на развитие педагогической науки, но и способствовала формированию самостоятельности, креативности обучающихся.

Современная педагогическая наука рассматривает гуманистическую позицию педагога, как:

1. Устойчивую систему отношений педагога к определенным сторонам действительности, проявляющуюся в основных отношениях к миру, людям, к себе самому. (Макеева Т.В. Позднякова О.К.) [1].
2. Интегральное образование личности педагога, представляющего сложную иерархическую систему отношений, возникающих между педагогом и объектом его деятельности.

Понятие «отношения» является объединяющим в определении содержания «гуманистическая позиция» Понятие «отношение» выступает

базовой категорией психологической науки там, где есть «субъект и объект отношений». Оно находит конкретное воплощение в любых контактах, взаимодействиях человека с человеком, материальными и идеальными вещами и явлениями, как бы эмоционально окрашивая любые связи личности с внешним миром. Иначе говоря, отношения являются атрибутом любой непосредственной или опосредованной, физической или идеальной связи человека, которая рассматривается и как готовность к определенному взаимодействию, и как реально действующая связь субъекта с объектом. «Изучая человека с позиций его отношений, мы устанавливаем его содержательные связи» (там же). Через отношение определяется и система потребностей, мотивов, влечений человека. При этом оно выступает своего рода индикатором и средством выражения, объективизации действий человека.

Как отмечает В.Н.Мясищев, отношение к действительности обусловлено:

- а) субъектом,
- б) объектом потребности
- в) своеобразной связью между субъектом и объектом.

Как отмечают психологи, непосредственное отношение определяется отношением к процессу, к цели и обстановке деятельности будущего учителя, характеризующееся его психофизиологическим состоянием, благодаря которому и складывается непосредственное отношение к окружающей действительности. Опосредованное отношение определяется местом ожидаемого результата деятельности в системе целей личности. Основными мотивами, характерными для этих отношений, являются мотивы долга, чести, мотивы общественной пользы, объективной необходимости или личной выгоды (В.Н. Мясищев, А.С. Макаренко, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и тд.).

Исследования А.А. Бодалева, В.Н. Мясищева «Свойства отношений... выступают как свойства личности». В русле нашего исследования находится позиция А.А.Бодалева о том, что отношения превращаются в свойства личности, черты характера, обозначает, что отношения, приобретая устойчивость, выраженность, большую значимость, становятся характерными для развития личности. «В этом смысле они становятся и чертами характера, оставаясь отношениями». Это дает нам основания утверждать, что в гуманистической позиции будущего педагога системообразующим элементом являются свойства личности и черты характера. Черты характера формируются в реальных социальных условиях. В быстроменяющемся информационном пространстве социальные условия крайне динамичны, следовательно, в каждый конкретный момент времени на этот процесс могут влиять множество факторов, что безусловно повлечет изменения в отношениях личности с

окружающей действительностью.

Следовательно, гуманистическую позицию будущего учителя можно рассматривать как динамическую характеристику его личности, черту характера. Личность по мнению С.Л. Рубинштейна формируется в процессе деятельности и от условий ее организации будет зависеть гуманистическая позиция будущего учителя. Организация волонтерской деятельности как раз и может тем условием, которое повлияет на формирование черт характера, свойств личности, влияющих на гуманистическую позицию. Отличительной характеристикой волонтерской деятельности являются: добровольность, готовность к сотрудничеству, мобильность, отзывчивость, умение ранжировать проблемы и выбор наиболее оптимальных путей их решения. Так например студенты ИФКиС за последние несколько лет были волонтерами на спортивно-массовых мероприятиях (АСБ НСФЛ, ОСГЛ, Всероссийская олимпиада школьников), культурных (РСВ, МиМ, творческие конкурсы), научных конференциях и социальных акциях (доставка продуктов нуждающимся, акции по благоустройству города, помощь в транспортировке больных).

Следует отметить, что участники волонтерской деятельности демонстрируют качества личности, черты характера, позволяющие утверждать о сформированности у них гуманистической позиции: они мотивированы на деятельность, которая способствует преобразованию социальной действительности, оперативному выявлению и решению проблем.

Список литературы

1. Амирова Р. И. Волонтерство как инновационная практика в России // Научная мысль XXI века: результаты фундаментальных и прикладных исследований: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Самара, 2017. С. 80-81.
2. Царева Н. М. Волонтерское движение как воспитательный аспект формирования личности современной молодежи / Н.М. Царева, В.С. Лойко // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14-15 мая 2021 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. С. 136-141.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гудов В.В.

заведующий кафедрой физической культуры, профессор
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, Саратов

Куземко Ю.В.

доцент кафедры физической культуры и спорта, к. п. н
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, Саратов

Юрасова Н.Ю.

доцент кафедры физической культуры
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, Саратов

Аннотация: в статье сделан акцент на попытке изучения вопроса идентификации основных методов воспитания толерантности среди учащихся посредством занятий физической культурой. Рассмотрена необходимость формирования спортивной гуманизации студентов и их толерантности, определены основные задачи, на которых должны сосредоточиться преподаватели физической культуры.

Ключевые слова: студенты, физическая культура в вузе, гуманизация, межличностные отношения, толерантность.

FORMING A CULTURE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS BY THE METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Gudov V.V., Kuzemko I. V., Iurasova N.Iu.

Povolzhsky Institute of Management named after P.A. Stolypin, Saratov

Abstract: the article focuses on an attempt to study the issue of identifying the main methods of tolerance education among students through physical education. The necessity of formation of sports humanization of students and their tolerance is considered, the main tasks on which teachers of physical culture should focus are determined.

Keywords: students, physical education at the university, humanization, interpersonal relations, tolerance.

На современном этапе развития российского общества ценности людей кардинально изменились. Материальная составляющая вещей вышла на передний план. А наблюдаемое снижение уровня жизни лишь подчеркивает психологическую неудовлетворенность, чувство политической и экономической незащищенности. Это вызывает агрессию людей и не является фактором, который бы мог повысить терпимость к друг другу. В этой области молодое поколение, особенно студенты, обеспокоены данным кризисом, так как являются наиболее экономически

беззащитным социокультурным сообществом.

Сегодня целенаправленно изменяются убеждения, потребности, ценности, и традиционный образ жизни молодежи. И в связи с этим, в современном обществе наблюдается рост экстремизма, агрессии, и конфликтов. Многие формы этнических конфликтов оказывают особенно сильное воздействие на человеческое восприятие. Однако наряду с вышеперечисленными факторами, в России наблюдаются и позитивные тенденции в области межэтнических взаимоотношений – рост толерантности населения. Например, о повышении уровня гуманизации общества свидетельствуют изменения в лучшую сторону во взаимодействии молодых людей разных национальностей.

Под толерантностью имеется ввиду готовность принимать других такими, какие они есть, соглашаться и общаться с ними, но это не должно происходить в ущерб собственным интересам. Прежде всего, это подразумевает взаимный диалог на равных всех участников. Это диалог между людьми, которые не только уважают свою позицию, но и прислушиваются к позициям других. Стоит сказать, что многие психологические службы в России предлагают обучение толерантности и гуманности в формате тренинга личностного роста.

Вообще, проблема гуманизации образования на настоящий день занимает одну из главенствующих задач, стоящих перед высшим образованием. Его главная цель состоит в том, чтобы подготовить студентов не только как будущих специалистов, но и как творческих, нравственных и духовно развитых личностей. Гуманизация высшего образования уделяла бы внимание не только ученику, но и преподавателям и университетским руководителям. В целом, процесс формирования и совершенствования личности ученика характеризуется сложностью и непоследовательностью. Это проявляется в изменении идей, чувств, и жизненных взглядов молодежи.

Несмотря на положительные тенденции, в сфере образования молодёжи наблюдаются признаки деградации, потери стимулов к учебе у студентов. Важную роль в решении проблем воспитания человека и формирования образа культуры общения между учащимися, играет формирование физической культуры личности, которая включена в систему высшего образования. Необходимо еще раз подумать о его роли в аспекте психического и социального здоровья личности. Современное понимание физической культуры личности может быть неполноценным, также, как и концепция материального развития. Занятия физкультурой в университете следует считать важным элементом, направленным на формирование и развитие «культуры тела» учащегося. Разница между материальной культурой и «физической культурой» в том, что второе - это вид общей культуры, определенный результат человеческой деятельности, среда, целостный способ развития личности.

Важным элементом гуманизации в образовании может быть процесс становления физической культуры отдельного учащегося на уроках физкультуры. Подобные занятия отличаются большой эффективностью.

На сегодняшний день преподавателям стоит сделать акцент на воспитании в учащихся толерантности к окружающему миру и аккумулировать совместные усилия на развитии гуманности в сфере студенческого спорта. Для этого существуют разные направления спортивного воспитания. И когда мы говорим о взращивании каких-то нравственных черт характера у студентов, то должны строить работу по воспитанию именно на основе данных направлений. Особенно в повседневном обучении. Какой бы процесс не казался рутинным, учителю нужно регулярно стремиться к развитию в учащихся честности, доброте и конечно же уважения. Без уважения ничего нельзя построить.

Упомянув толерантность, необходимо добавить, что сейчас было бы актуальным помогать студентам в принятии их традиций и религиозных ценностей. В высших учебных заведениях учатся молодые люди из разных стран, каждый является носителем своей культуры и ценностей. И то, что учащиеся будут хорошо разбираться в особенностях национальной культуры друг друга - будет лишь плюсом. Несмотря на то, что события, происходящие в обществе сегодня, говорят об обратном, нужно стремиться к дружбе между народами. Хотя бы в рамках малых социальных сообществ – учебной группы, института.

На занятиях по физкультуре было бы неправильным решать вместе со студентами задачи, связанные только с вопросами физической культуры. Нужно подходить к этому более комплексно и затрагивать вопросы духовного воспитания учащихся. В данном контексте спорт – один из инструментов физического воспитания. Он аккумулирует в себе два компонента: подготовка к соревнованиям и сами соревнования. А на суд жюри представляется один из критериев оценки - спортивный потенциал. В основном это и служит причинами того, что появляются конфликты между командами, назревает корень недопонимания.

Мы приходим к тому, что толерантность в спорте, да и вообще в жизни человека – важный компонент в формировании полноценной личности, которая может устойчиво ориентироваться в сфере спортивной деятельности. И чтобы сформировать этот важный компонент, необходимо воспитывать в учащихся терпимость к другим командам в том числе. Формировать взаимоуважение. Поэтому гуманизация физкультурно-спортивного процесса наиболее важна.

Занятия физкультурно-спортивным комплексом должны развивать в студентах гуманную личность. Для развития такой личности должны быть соответствующие условия. Например, совместная работа преподавателей и студентов по созданию такой среды, в которой было бы комфортно обучаться учащимся разных национальностей, но которая бы при этом

формировала общую какую-то культуру. Для подобных условий существуют соответствующие предпосылки. Ключевым таким компонентом является общий труд института и преподавателей с кафедры физической культуры. Ведь физкультурно-оздоровительная деятельность, которая как бы нависает куполом над этим всем – помогает ступить студенту на верный жизненный путь.

В данном исследовании мы делаем акцент на компонентах, которые помогают более качественно воспитать толерантность в студентах с помощью занятий спортом. Так как учёба и физическая активность – два неразрывных составляющих одного целого. Одним из компонентов является свобода выбора учащимся определенного вида физической активности. На наш взгляд, в институте, на базе либо профильного подразделения, либо в качестве факультатива должны действовать спортивные секции, которые в полной мере удовлетворят потребности в спорте широкого круга студентов.

Если мы будем говорить о физической активности в разрыве с учебой, как о таком обособленном компоненте, то столкнемся с проблемой потери идентичности национальных видов спорта. Столкнемся с такой растратой признаков этнической самобытности. Мы уже упомянули в нашем исследовании о том, что на учебных занятиях присутствуют студенты из разных стран, поэтому при формировании спортивных команд на занятиях физкультурой это должно учитываться тоже. Данные усилия помогут укрепить определённые компоненты национальных видов спорта в конкретном регионе. Что позволит учащимся с разной этнической составляющей почувствовать уважительное отношение к другим культурам и гуманизм в процессе обучения.

Одним из эффективных способов также может послужить вовлечение студентов с высокими способностями усвоения материала в подготовку программы физического воспитания для студентов с низкой физической активностью. Проявить заинтересованность, свои способности и навыки студенты смогут в командах на спортивных играх (один из видов интерактива на занятиях). Команды будут собираться из учащихся с разным уровнем физической подготовки. В следствии студенты смогут понять, что имеющиеся между ними различия - повод для эффективной командной работы, а не для конфликтов.

Создание обстановки, требующей повышенного внимания, самоанализ собственных действий – всё это является основными инструментами развития самонаблюдения у студентов за собой, за своими поступками. Но это будет эффективным лишь в том случае, если учащийся обладает необходимым объёмом знаний, компетенций и имеет соответствующую физическую подготовку.

Чтобы лучше познать возможности своего тела, способности мозга, необходимо часто совершать определённого рода активности. В данном

случае мы говорим об умственной или двигательной активности. Это также может осуществляться благодаря ролевым играм, не только через спортивные соревнования, о которых мы говорили ранее. На ролевых играх студенты учатся доказывать свою точку зрения в споре, слушать собеседника и создавать ответные аргументы.

Мы уже упомянули о том, что важно, чтобы студенты умели слушать друг друга в споре, ведь это действительно помогает приводить более ясные и четкие аргументы оппоненту. И если учащийся уже овладел этой способностью, ошибкой будет остановиться на этом этапе обучения. Нужно сразу переходить на новый этап, когда мы учимся слушать сразу нескольких оппонентов и учиться парировать в ответ двум и более собеседникам. Только там можно вместе прийти к наиболее оптимальному решению вопроса.

Подводя итог, стоит сказать, что общая задача преподавателя физкультуры и учащихся по созданию толерантной учебной среды создает устойчивую взаимосвязь между толерантностью у студентов и гуманизацией физического воспитания. Студенческие годы очень важны в жизни каждого молодого человека, так как именно в этот период личность ищет возможные пути для формирования своего собственного будущего. Поэтому в этой статье мы сделали акцент на попытке изучения вопроса идентификации основных инструментов формирования толерантности среди учащихся посредством физического воспитания.

Список литературы

1. Ерохина Н. А., Черевик Н. Н. Актуальные проблемы здоровья и организация здорового образа жизни молодежи // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. 2020. № 2 (81). С. 153-157.
2. Пурахина О.В., Долбилов А.А. Педагогические условия формирования потребности в здоровом образе жизни студентов юридического вуза // Инновационная проф. Образование: проблемы, поиски, решения: Сборник научных трудов. Саратов: Издательство СРОО «Центр «Просвещение», 2019. 260 с
3. Пурахина О.В., Исайкин С.В. Понятие спортивного гражданства в современном обществе // Инновации и рискологическая компетентность педагога: Сборник научных трудов. В 2 ч. Ч. 2. Саратов: Саратовский источник, 2020. 312 с.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КОГНИТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Гурьянова М.В.

доцент кафедры физического воспитания и спорта Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Никельшпарг М.И.

студент 1 курса биологического факультета, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация. В статье рассматриваются биологические аспекты работы мозга, а также влияние на него физических упражнений. Целью данной работы было проанализировать, с помощью каких механизмов физические нагрузки могут влиять на когнитивную функцию мозга, а также предложить физические тренировки для улучшения его работы в целом. При повсеместной компьютеризации и гиподинамии актуальным является применение методик тренировок, улучшающих работу митохондрий – энергетических станций клеток, которые особенно важны для умственной деятельности студента ВУЗа. К таким видам тренировок относятся гипоксические тренировки, теоретические и практические аспекты которых рассматриваются в данной статье.

Ключевые слова: физические упражнения, головной мозг, митохондрии, гипоксическая тренировка.

BIOLOGICAL ASPECTS OF INFLUENCE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR COGNITIVE UNIVERSITY STUDENTS' ACTIVITIES

Guryanova M.V., Nikelshparg M.I.

Saratov State University, Saratov

Abstract. The article discusses the biological aspects of the brain, as well as the impact of physical exercises on it. The aim of this work was to analyze the mechanisms of how physical activity can affect the cognitive function of the brain, as well as to offer physical training to improve brain's overall performance. Due to widespread computerization and physical inactivity, it is relevant to use training techniques that improve the work of mitochondria – the energy stations of cells, which are especially important for the mental activity of a university student. Thesetypesoftraining include hypoxic training, the theoretical and practical aspects of which are discussed in the article.

Keywords: physical exercises, brain, mitochondria, hypoxic training.

Студент, обучающийся в ВУЗе, прежде всего, занят умственной активностью, за которую отвечает головной мозг. Головной мозг является неотъемлемой частью организма, поэтому физические упражнения,

направленные на улучшение когнитивных способностей мозга, особенно эффективны для физической культуры у студентов. Исследования показывают, что у людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, когнитивные показатели значительно выше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, к которым достаточно часто можно отнести современного студента [1].

Повсеместная компьютеризация и автоматизация может надолго «обездвижить» человека, приводя, таким образом, к ухудшению как общего физического состояния, так и конкретно работы мозга, ведь при этом притупляется внимание, ухудшается память, оперативная реакция и т.д. Более того, при снижении или отсутствии физических нагрузок уменьшается стрессоустойчивость, особенно во время сессии, и общая защита организма по отношению к воздействию окружающей среды, в том числе в переходные времена года (осень, весна). Поэтому исследования влияния физкультуры на умственную деятельность являются крайне актуальным. Для этого необходимо, в первую очередь, понять биологические аспекты, к которым относятся не только строение организма человека, сколько его метаболизм. В свою очередь, метаболизм включает в себя одну из важнейших составляющих успешной работы органа - производство и потребление энергии. Чем больше мозг получит энергии, тем лучше. Откуда она берется? Одним из важных факторов успешной работы мозга является количество и качество митохондрий. Митохондрии – это энергетические станции внутри клеток. Они вырабатывают энергию в виде специальных молекул – АТФ, аденозинтрифосфата (рис. 1).

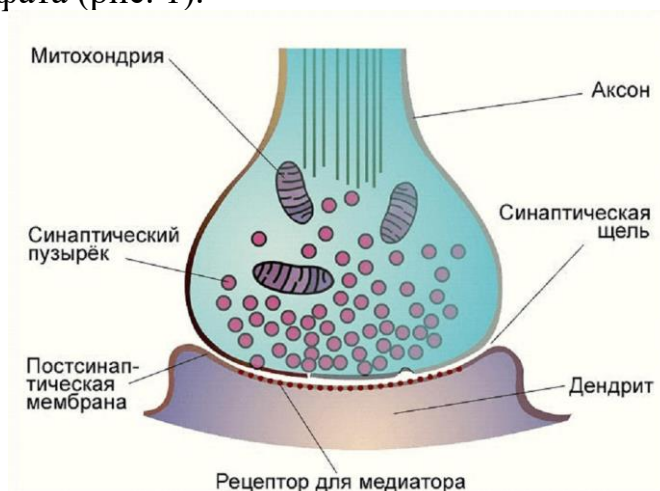


Рис. 1 Строение синапса с митохондриями
(Источник: https://med-atlas.ru/nervnoja-sistema/ostryiy-rasseyannyiy-entsefalomielit.html?sj_source=sjh)

Для работы митохондрий нужен кислород, которым мы дышим, и питательные вещества, получаемые нами из пищи. Основной потребитель энергии митохондрий – мозг: ему нужно в 10 раз больше кислорода и

глюкозы, чем другим органам. Потому дисфункция митохондрий может привести к гибели нейронов, а гибель нейронов – к нейродегенерации [2,4,5,6]. Чтобы этого не случилось, студент должен правильно питаться и делать физические упражнения. Можно даже самим тренировать митохондрии внутри клеток. Для этого существует особый тип тренировки – гипоксическая тренировка. Биологический смысл такой тренировки в следующем. Необходимо искусственно создавать небольшую тренировочную гипоксию.

При активной работе мышцы потребляют много кислорода, он быстро заканчивается, и мышцы оказываются в гипоксии. Они начинают получать АТФ из других источников – гликолиза, для которого не нужен кислород [2, 3]. Поэтому они успешно справляются с кратковременной физической нагрузкой. Даже локальная гипоксия в отдельных мышцах помогает всему организму переживать длительные периоды гипоксии, например, при инфарктах, инсультах, спортивных травмах. Самый же эффективный способ для гипоксической тренировки – это плавание с полным погружением в воду. В этом случае создается и локальная гипоксия в мышцах, и общая гипоксия организма, что прекрасно тренирует все митохондрии нашего тела, включая митохондрии в клетках мозга. На основе биологических исследований митохондрий были созданы специальные методики и тренажеры для гипоксических тренировок. Например, гипоксическая силовая тренировка (*KAATSU Training*), впервые разработана японским ученым Йошиаки Сато в 70-х гг. XX в. Суть методики заключалась в том, что при выполнении силовых упражнений, а также иногда и во время отдыха между сетами, посредством бароманжеты, которая накладывалась на верхнюю или нижнюю конечность, частично ограничивался кровоток в артериях [8]. Последующие исследования показали, что такого рода гипоксическая силовая тренировка очень эффективна для улучшения общего самочувствия человека.



Рис. 2 Момент проведения эксперимента
(Источник: <http://berserktacticalfarma.blogspot.com/2018/11/kaatsu-training.html>)

Учитывая биологию человека, учеными было выделено три варианта создания гипоксического воздействия: естественная гипоксия за счет нахождения человека выше уровня моря (эффект горного воздуха), искусственная гипоксия при повышенном атмосферном давлении в условиях барокамеры и искусственная гипоксия с использованием гипоксикаторов или баллонов с гипоксическими газовыми смесями. Также существуют три режима гипоксических тренировок: непрерывный (например, при постоянном нахождении в горном климате), прерывистый (ежедневные процедуры по 30-60 мин) и интервальный (смена гипоксических воздействий и дыхания атмосферным воздухом циклами по 5-10 минут) [7].

Все виды тренировок приводили к повышению трудоспособности и когнитивной активности человека. Успех подобных тренировок повлек за собой создание множества аппаратной техники: гипоксическая дорожка, гипоксическая камера, гипоксическая кабина, комната. Некоторая техника представлена в таблице 1:

Таблица 1

Российские производители гипоксического оборудования

Название	Продукция	Страна
OXYTERRA	«ГИПО-ОКСИ-1» для гипокситерапии-гиперокситерапии	Россия
ООО «Фирма Климби»	«Эверест АНТ» для интервальной тренировки гипоксия-нормоксия	Россия

Однако все должны помнить, что студент, являясь в большинстве случаев молодым здоровым человеком, способен сам тренировать свое тело, свой мозг, свои митохондрии. В эту тренировку должна включаться утренняя зарядка, разминка между занятиями, ежедневные прогулки и правильное своевременное питание. В этом суть физической культуры - всестороннее совершенствование человека, включая его умственные способности.

Список литературы:

1. Андросенко В.В., Солодилова Е.С. Влияние физической активности на когнитивные функции мозга // Молодой ученый. 2020. № 7 (297). С. 270-271.
2. Никельшпарг Э.И. Тайная жизнь митохондрий // Биомолекула. 2022. URL: <https://biomolecula.ru/articles/tainaia-zhizn-mitokhondrii>
3. Никельшпарг Э.И. Как раскрыть секреты цитохрома // Биомолекула. 2015. URL: <https://biomolecula.ru/articles/kak-raskryt-sekrety-tsitokhroma-s>
4. Guy C. The mitochondrial respiratory chain / Guy C., Brown, Michael P. Murphy, Peter R. Rich, Amandine Maréchal – DOI <https://doi.org/10.1042/bse0470001> // Essays Biochem. 2010. № 47. pp. 1-23.

5. Ferrara L. Modulation of mitochondrial biogenesis: action of physical activity and phytochemicals / Ferrara, L, Joksimovic, M & D'Angelo, S // J Physical Educ Sport. 2021. № 21. pp. 425-433.
6. Основы биохимии Ленинджера: 3 т. Том 2: Биоэнергетика и метаболизм / Д. Нельсон, М. Кокс. Москва: Лаборатория знаний, 2020. 449 с.
7. Загайная Е.Э., Щекочихин Д.Ю., Копылов Ф.Ю., Глазачев О.С., Сыркин А.Л., Сазонтова Т.Г. Интервальные гипоксические тренировки в кардиологической практике. Кардиология и сердечно-сосудистая хирургия. 2014;7 (6):28-34.
8. Самсонова А.В. Гипоксическая силовая тренировка (KAATSU-TRAINING) / А.В. Самсонова, Е.П. Токмакова // Труды кафедры биомеханики университета имени П.Ф.Лесгафта, 2016. Вып.10. С. 32-36.

ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Зайцева А.А.

к.пед.н., Калининградский государственный технический университет,
ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Зайцева В.Ф.

к.пед.н., доцент, кафедра физической культуры
Калининградский государственный технический университет,
г. Калининград

Аннотация: В статье приводятся экспериментальные данные о том, что потребность в самоактуализации обучающихся может быть удовлетворена посредством сочетания учебной и спортивной деятельности.

Ключевые слова: самоактуализация, студенческий спорт, личность, студент-спортсмен, профессиональное становление, профессиональное образование

PECULIARITIES OF SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY OF STUDENT-ATHLETES

Zaitseva A.A.

Kaliningrad State Technical University,
"Federal Sports Reserve Training Center"

Zaitseva V.F.

PhD, Associate Professor, Department of Physical Culture
Kaliningrad State Technical University

Abstract: The article presents experimental data that the need for self-actualization of students can be satisfied through a combination of educational and sports activities.

Keywords: self-actualization, student sports, personality, student-athlete, professional development, professional education

Актуальность. Важным этапом в жизни человека является этап определения его приоритетной жизненной траектории, выражающийся в выборе будущей профессии и получении советующего образования. Динамично меняющиеся условия современного общества диктуют все больше требований к молодым специалистам, оказавшимся на «рынке труда». Требования, предъявляемые к выпускникам, касаются не только их квалификации и профессиональных навыков, но и затрагивают индивидуальные характеристики человека, его стремление к саморазвитию и личностному росту [3].

Процесс получения профессионального образования неразрывно связан с процессом становления личности обучающегося, формированием определенного набора профессиональных и общих компетенций, появлением новых социальных связей, опыта взаимодействия в различных социальных группах. Студенческий возраст, характеризуется выраженным «поиском» собственного «Я», актуализацией нравственных и ценностных ориентиров [5]. Именно в этот период, стремление человека к саморазвитию и выявлению предела собственных возможностей оказывается одной из ведущих потребностей, связанных с переходом к новому этапу взросления [4]. Подобный внутренний «поиск» в процессе обучения может быть выражен в различных попытках человека раскрыть свой потенциал, как в процессе профессионального становления, так и в различных сферах деятельности, связанных не только с основным избранным профессиональным направлением, но и с направлениями, сопровождающими его профессиональную подготовку - спорт, творчество, наука и т.д. Поэтому значимым, при получении подготовке такого специалиста, является акцентное внимание на процесс самоактуализации его личности.

Целью настоящего исследования стало изучение различий в показателях самоактуализации личности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. Для проверки влияния процесса обучения и тренировки на формирование уровня самоактуализации студентов был проведен «Самоактуализационный тест» (САТ) (Э. Шостром в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз).

В исследовании приняли участие студенты 3 курсов технических направлений подготовки (n=30). Были выделены две группы исследуемых:

- первая группа - студенты, занимающиеся спортом, т.е. обучающиеся выбравшие помимо основных занятий по физической культуре в рамках образовательного процесса, посещение тренировок секции по виду спорта «Чирлидинг» и выступающие в составе сборной команды университета на соревнованиях;

- вторая группа - студенты, не занимающиеся спортом, т.е.

обучающиеся, имеющие задолженности по осваиваемой образовательной программе в рамках изучения дисциплины (модуля) Физическая культура и не посещающие дополнительных спортивных секций.

Результаты исследования и их обсуждение. Являясь основополагающей потребностью и свойством личности человека, самоактуализация, представляет собой его внутреннюю активность, направленную на выявление и изучение собственных ресурсных возможностей [2, 6] Одним из способов выявления таких возможностей и изучения внутреннего потенциала является физическая культура и спорт.

По мнению М.Я. Виленского, физическая культура в профессиональном образовании направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности [1]. Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают влияние на рост уровня самоактуализации личности студента, что было подтверждено автором в своих исследованиях [7].

На рисунке 1 представлены результаты распределения исследуемых групп обучающихся по уровням самоактуализации личности.

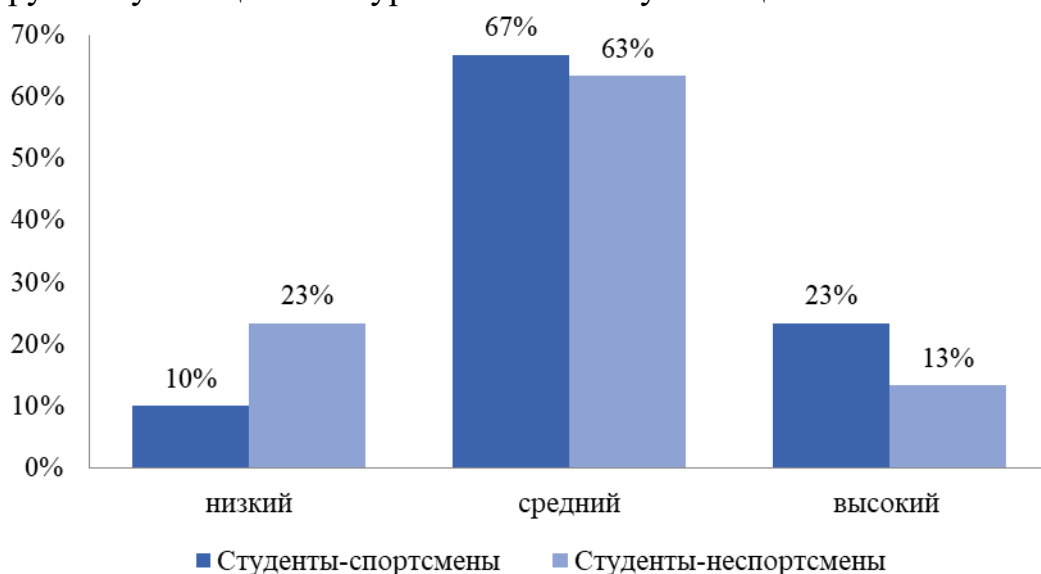


Рис.1. Распределение обучающихся по уровням самоактуализации личности

Из рисунка 1 видно, что 82% студентов занимающихся спортом имеют более высокий уровень самоактуализации личности, чем обучающиеся – неспортсмены (76%). Несмотря на то, что процесс получения профессионального образования у исследуемых групп обучающихся проходит в одинаковых условиях, его сопровождение занятиями физической культурой и спортом оказывает влияние на развитие личности студента, позволяя ему находить новые, внутренние ресурсы и возможности к раскрытию собственного потенциала.

На рисунке 2 представлено распределение исследуемых групп обучающихся со средним и высоким уровнем самоактуализации.

Из рисунка видно, что студенты, на регулярной основе занимающиеся физической культурой и спортом имеют более высокие показатели по шкалам: «Автономность», «Ценности», «Креативность», «Аутосимпатия», и «Контактность», что можно интерпретировать как более высокие показатели адекватной самооценки, позитивного, доброжелательного отношения к окружающим людям, творческого подхода к выстраиванию собственной жизненной траектории.

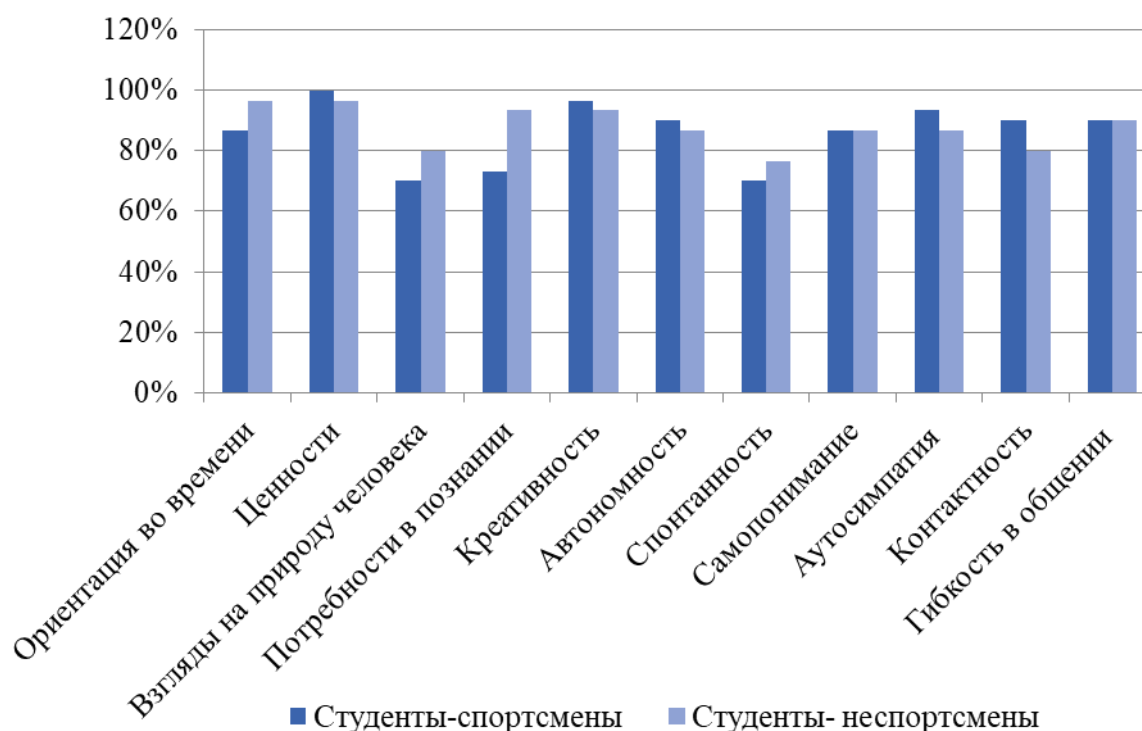


Рис. 2 Распределение обучающихся с средним и высоким уровнем самоактуализации личности по шкалам

Важно отметить, что высокий уровень показателя «Автономность», свидетельствует о том, что студенты-спортсмены в большей степени обладают гибкими ценностями и принципами, позволяющими им адаптироваться к любой жизненной ситуации.

Кроме того, дополнительное изучение результатов промежуточной аттестации исследуемых групп студентов, позволило сделать вывод о том, что студенты имеющие более высокий уровень самоактуализации личности, справляются с учебными задачами лучше, имеют более высокий средний балл по результатам оценки знаний.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод, что самоактуализация является доминирующей потребностью человека на этапе получения профессионального образования. Данные настоящего исследования подтверждают, что

имеющаяся потребность в самоактуализации у обучающихся может быть удовлетворена, в том числе через сочетание двух видов деятельности: учебной и спортивной. Уровень самоактуализации личности обучающихся, систематически занимающихся спортом выше, чем у студентов-неспортсменов.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №. 1. С. 27-33.
2. Григорьева А.А., Поваренков Ю.П. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности // Ярослав. пед. вестн. 2015. № 3. 166-174
3. Зайцева А.А. Формирование профессиональной идентичности у обучающихся биомическим профессиям: диссертация... кандидата Педагогических наук: 13.00.08 / Зайцева Александра Анатольевна. М: МПГУ, 2018. 194 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 512 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
6. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
7. Шелешкова Т. А. и др. Диагностика уровней самоактуализации мотивационной сферы личности в работе преподавателя физической культуры //Наука-образованию, производству, экономике. 2020. С. 426-427.

РОЛЬ ШАХМАТ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Коровянский А.Г.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород

Аннотация: в статье автор представляет мнение о доступности обучения игре в шахматы и последовательность освоения знаний для успешной игры. Подчеркивается важность регулярных и осознанных занятий для интеллектуального развития. Тренировочные партии, их глубокий разбор и тренерское сопровождение способны в короткие сроки достичь разрядного результата для студентов, ранее не занимавшихся шахматами.

Ключевые слова: шахматы, шахматная доска, позиции фигур, комбинации, опыт, успех.

THE ROLE OF CHESS IN THE INTELLECTUAL EDUCATION OF A MODERN STUDENT

Korovyansky A.G.

Belgorod state technological University V.G. Shukhov, Belgorod

Abstract: in the article, the author presents an opinion on the accessibility of learning to play chess and the sequence of mastering knowledge for a successful game. The importance of regular and conscious classes for intellectual development is emphasized. Training games, their in-depth analysis and coaching support are able to achieve a decent result in a short time for students who have not previously studied chess.

Keywords: chess, chessboard, positions of pieces, combinations, experience, success.

Многие специалисты считают, что шахматам, как интересной игре, насчитывается около двух тысяч лет. А в современном виде им примерно 500 лет. С тех пор шахматная методика шагнула далеко вперед. А последнее время очень вырос интерес к шахматам, возросла их популярность вообще и особенно среди молодежи. На самом высоком уровне эта тяга удовлетворяется выпуском шахматных журналов, энциклопедий, монографий и сборников партий гроссмейстеров и чемпионов мира. Особое внимание обращается на выпуск учебной и методической литературы. А изучение таких книг помогает молодым людям развиваться не скачкообразно, а постепенно, планомерно. Занятия в шахматном кружке под руководством опытного тренера поможет молодому человеку заниматься древней игрой и дальше. [5]

Освоив азы шахматного искусства, молодые люди начинают понимать, как верно развивать свои силы в дебюте, это делать в середине игры и какими принципами руководствоваться в эндшпиле.

Молодые игроки видят, что шахматы дают им возможность творческого соревнования и роста. Сегодня шахматы это и спорт, и наука, и искусство. Каждый игрок находит в древней игре что-то свое. И прежде всего это активный отдых и незабываемый момент переживаний и ощущений. Кто больше знает и лучше умеет, кто трудолюбивее, талантливее, тот и берет верх. А интересные партии, красивые комбинации, знаменитые этюды, задачи запоминаются нам надолго и восхищают нас так же, как знаменитые музыкальные произведения и талантливая игра актеров [6].

Знаменитый педагог Василий Сухомлинский писал в свое время: «Без шахмат нельзя себе представить воспитание умственных способностей и понятий...Шахматы должны войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры».

Сейчас в детских садах и школах Белгорода есть уроки шахмат, где молодые люди развивают умственные способности, фантазию, тренируют свою память. Постепенно они формируют такие важные для жизни черты личности, как хладнокровие, внимательность, выдержка, терпение, находчивость, сосредоточенность. Очень важно, что шахматы учат работать с книгой, дисциплинируют мысли, объективно оценивают свои

возможности. Молодые игроки начинают осваивать компьютерные программы, что, несомненно, поможет в дальнейшей учебе.

На протяжении многих лет родители спрашивают нас: есть ли способности у их ребенка, стоит ли ему дальше заниматься шахматами? Мы уверены, что любой школьник может достигать не менее первого разряда. Важна здесь любовь к шахматам, регулярные ежедневные занятия – теоретические, и практические, помощь опытного тренера – педагога.

Для начала следует очень внимательно изучить шахматную доску, все поля, вертикали, горизонтали и диагонали. Это поможет в дальнейшем лучше усваивать любую тему, облегчит расчет вариантов в игре. А главное научиться работать с книгой. Надо все рекомендации проверять на шахматной доске, вдумчиво разбирать партии и практические примеры без спешки. Следует с самого начала решать задачи и комбинации на доске, не передвигая фигур, рассчитывая варианты в уме. Такой прием поможет в дальнейшей игре в турнирах. Именно вдумчивый анализ различных продолжений постепенно повышает мастерство молодого игрока. Если же что-то не получается, то следует посоветоваться с более опытным шахматистом, тренером.[5]

Для молодых игроков следует особенно подчеркивать, что в шахматной теории нет догм. Иными словами, шахматные правила справедливы далеко не во всех позициях. Экс-чемпион мира Василий Смыслов считал, что в этом одна из причин притягательной силы нашей мудрой игры: «В шахматном творчестве нет непреложных законов борьбы, пригодных для каждой позиции, иначе шахматы потеряли бы свою привлекательность и долговечность». А третий чемпион мира Х.Р. Капабланка в своем «Учебнике шахматной игры» отмечал, что «шахматные правила не должны восприниматься как абсолют, но они верны в 90 процентах случаев». К примеру, если тренер говорит, что ладья сильнее слона, а конь на краю доски стоит плохо, то из этого не следует, что это верно во всех позициях. Главное – конкретное положение на шахматной доске, особенности позиции. А мастерство шахматиста проявляется в том, что он верно определяет, какой позиционный фактор является здесь определяющим. Поэтому не случайно второй чемпионат мира Эм. Ласкер писал, что «обучение шахматной игре должно быть воспитанием способности самостоятельно мыслить».[4]

В последнее время, большие шахматы очень помолодели. На Всемирной шахматной олимпиаде в Москве (1994 год) третье место заняла молодежная сборная России, средний возраст которой составлял менее 20-ти лет. Сейчас не мало игроков – гроссмейстеров в 16-17 лет. Эти примеры важны как ориентир для наших молодых воспитанников.[5]

Опыт показывает, что одного таланта для успеха в шахматах – мало. Надо еще иметь крепкое здоровье, здоровую нервную систему, боевой

спортивный характер, глубокое изучение шахматной игры.

Многие известные тренеры уверены, что все истинные таланты хорошо решали этюды. Их превосходно решал в молодые годы Анатолий Карпов. Этим же отличался и юный Гарри Каспаров.[2]

Занимаясь несколько лет в нашем шахматном клубе, молодые игроки приобретают определенный опыт. Они начинают работать над своим дебютным репертуаром. Вначале следует выбрать один-два дебюта за белых и за черных. Главное здесь не заучивание дебютных вариантов, а понимание основных идей выбранного начала.[5]

Конечно, выбор дебюта – непростое и ответственное дело. Тут нужен хороший совет тренера, который знает сильные и слабые стороны своих подопечных, их характер и степени их шахматной подготовки. Следует так же учитывать пожелания молодых игроков. Надо тщательно анализировать типичные позиции миттельшпиля и эндшпиля, вытекающие из конкретного дебюта. Большое внимание при этом надо уделять тренировочным партиям, их всестороннему анализу.

Молодым шахматистам надо обязательно записывать свои партии, находить в них ошибки и лучшие продолжения. Особенно важен анализ собственных поражений. Один мастер рассказал нам, что в свое время он завел толстую тетрадь, которую озаглавил «Мои проигранные партии». Тщательный разбор этих партий помог ему определить ошибки и значительно улучшить свою игру. Объективность, самокритичность в анализе – лучшие помощники в своем совершенствовании.

При этом надо не забывать о практике – шахматисты должны регулярно участвовать в турнирах. Предпочтительнее, когда это – официальные соревнования, чтобы молодые игроки привыкали к полнокровной борьбе. [1]

Список литературы

1. Авербах Ю.Л. Что надо знать об эндшпиле. М.: Русский шахматный дом, 2017. С. 62-90.
2. Воронков Б.Г. Типичные ошибки / Б.Г. Воронков, Б.Д. Перси. М.: Физкультура и спорт, 1994. С. 12-50.
3. Дворецкий М.И. Трагикомедия в эндшпиле. М.: Типография Новости, 2010. С. 169-184.
4. Журавлев Н.И. Шахматы. Шаг за шагом. М.: Русский шахматный дом, 2012. С. 71-140.
5. Некоторые аспекты психологии шахматиста / А.Г. Коровянский, Е.С. Замчевская, О.Ю. Манин // Физическое воспитание и спорт в вузах: сборник статей XI Междунар. научной конф. Белгород: БГТУ, 2015. С. 155-158.
6. Пожарский В.А. Шахматный учебник. М.: Феникс, 2021. 413 с.

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ В ПРОЦЕССЕ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Краснова И.В.

старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Личманова Е.Д.

студентка, философский факультет, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье затрагивается одна из актуальных на сегодняшний день проблем – этической составляющей в современном спорте. На основании изучения исследований в этой области можно сделать вывод, что система неписаных правил, норм, установок несет практический смысл, повышая уровень патриотизма, чувства долга и ответственности

Ключевые слова: спорт, воспитание, этика, общество.

THE ROLE OF SPORTS ETHICS IN THE PROCESS OF MORAL EDUCATION OF ATHLETES

Krasnova I.V., Lichmanova E.D.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article touches upon one of the current problems of today – the ethical component in modern sport. Based on the study of research in this area, it can be concluded that the system of unwritten rules, norms, and attitudes has practical meaning, increasing the level of patriotism, a sense of duty and responsibility

Keywords: sport, education, ethics, society.

Проблема спортивного воспитания как никогда актуальна в эпоху, когда спорт высоких достижений вмещает в себя всё больше и больше сфер жизни общества. Эти тенденции порождают самые разнообразные формы и проявления, требующие нравственной оценки общества. Общеизвестный когда-то принцип участия, а не победы, уже давно позади и это ярко выражается, начиная с детско-юношеских спортивных школ и заканчивая крупными спортивными корпорациями. В связи с этим рассмотрение этической составляющей в современном спорте является важной и притягивающей к себе большое внимание проблемой.

Стоит отметить, что новые веяния в спортивной среде противоречат основным целям олимпизма, которые в первую очередь были направлены на сбалансированное духовное и телесное развитие человека. На этот счет высказывались многие поэты и мыслители, еще Публилий Сир, римский

поэт жестокой эпохи Цезаря и Августа, утверждал: «Самое благородное соревнование – соревнование в человечности». [4]

Термин «этика» (греч. *ἦθος* этос – нрав, обычай) может использоваться в двух смыслах. Во-первых, это система неписаных правил, норм, установок, регулирующих взаимоотношения людей или определенных социальных групп. Такая этика несет практический смысл, она обуславливается самим фактом общественного опыта, поскольку в обыденной жизни решает задачи постоянного контроля и регулирования отношений между людьми в самых разнообразных ситуациях. [1]

Любая наука имеет определенный спектр вопросов, которые она должна исследовать и в результате дать ответы на них. В этике данными вопросами являются определения понятий добра и зла, смысла жизни и предназначения человека, свободы и справедливости.

Спортивная этика – это правила поведения спортсменов. Под этим следует понимать справедливые и равные взаимоотношения во всех сферах спортивной деятельности. Свод этических правил не допускает отказа от соревнований, затягивания времени, завершение турнира раньше установленного времени, даже в случае безоговорочного поражения. Важным является умение признавать победу соперника и принимать собственные поражения с достоинством.

Также нормы спортивной этики относятся не только к участвующим в соревнованиях спортсменам, но и к их наставникам. Тренер всегда является и должен являться для своих подопечных и для учеников примером. Популяризация и соблюдение всех норм спортивной этики без исключения положительно влияет на роль спорта в нравственном воспитании молодёжи, увеличивает ответственность профессиональных спортсменов и тренеров и тем самым улучшает моральный климат в молодёжной среде. Спортивная этика влияет на повышение уровня патриотизма, чувства долга и ответственности, понимания категорий дружбы и коллектива, чести и достоинства.

Спортивная этика как наука – это часть общей этики, в ней рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту. В этом качестве ее стали рассматривать совсем недавно. Предметом изучения спортивной этики является мораль как совокупность норм, ценностей, идеалов, установок, которые регулируют поведение людей, причастных к спорту, и являются важнейшими составными элементами спортивной культуры. [2]

Исходя из вышеперечисленного, можно определить нравственные категории, характеризующие личность спортсменов: нравственные принципы, нравственное сознание, нравственная деятельность, нормы поведения, установка.

Действия человека всегда базируются на тех духовно-нравственных категориях, которые отражают его личность. Взаимоотношения в спорте ничем не отличаются от взаимоотношений в повседневной жизни и базируются на принципах общечеловеческой морали: честности, порядочности, справедливости и др. Но при этом в спорте также присутствуют свои специфические нормы или же можно сказать, что общечеловеческие, но в большем масштабе. Дух патриотизма отмечается особенно в сборной любой страны. А принцип единения особенно важен в командных видах спорта. Не просто ощущать себя в коллективе на работе, а осознавать, что плечом к плечу рядом с тобой находится не коллега, а соратник, единый с тобой по духу и по своим внутренним ценностным ориентирам и приоритетам, готовый так же, как и ты приложить все усилия ради достижения результата.

Нравственность в спортивной этике – это восприятие спортсменом общепринятых ритуалов и правил, возможно, не прописанных в уставе или в регламенте и непреклонно исполнимых, сознание тех представлений и идеалов, заложенных в само понятие спорта. Формировавшихся на протяжении столетий и прошедших многократное подтверждение своей правильности. Это своего рода совокупность норм поведения, этических знаний, нравственных взглядов, убеждений. Полнота нравственности каждого спортсмена сохраняется принципами и нормами, важнейший из которых ценностная ориентация.

Под ценностной ориентацией подразумевают способность нравственного сознания, в самых различных жизненных ситуациях, направлять действия личности. Ценностная ориентация обеспечивает единство сознания и поведения, целенаправленность в моральном выборе, регулирует действия личности в сложных ситуациях, которые возникают в спортивной деятельности. [3]

Спортивная деятельность априори подразумевает преодоление трудностей, прохождение физических и духовных препятствий, способность побеждать свои недостатки, исправлять их во время тренировочного процесса, а также во время сложных турниров.

Главной целью духовно-нравственного воспитания спортсменов можно определить формирование духовной культуры личности, подразумевающее структурирование этических норм, убеждений, правил поведения и коммуникаций, как в спортивной среде, так и в обществе. Важную роль в этом сложном и многогранном процессе играет наставник, занимающийся нравственным воспитанием в синергии с другими формами воспитания. Моральные принципы конструируются во время получения индивидом духовного опыта поведения. Именно из-за этого большое значение имеют семья, сверстники, одноклубники, средства массовой информации и популярные тенденции в массовой культуре. Также не стоит забывать и о самообразовании, которое совместно со всем остальным

процессом представляет собой одну из составляющих формирования и развития личности.

Духовно-нравственное формирование спортсмена – это глубинный педагогический процесс. Исследователи говорят о том, что преимущественно спортсмены извлекают и осознают пользу спорта не только в физическом развитии, но и в духовном, в формировании морально-волевых качеств.

Все это говорит о том, что спортивное воспитание может играть немаловажную роль в формировании ориентиров не только спортсменов, но и общества в целом. Большинство профессиональных спортсменов являются примерами для подражания и несут ответственность за свои действия и соблюдение спортивной этики. В свою очередь тренеры молодых и совсем юных спортсменов должны формировать в них те же принципы и качества, которые заложены внутри спортивной этики. А уже сами молодые спортсмены своим примером будут популяризировать нормы спортивной этики, которые в целом благотворно повлияют на духовно-нравственный облик всего социума.

Список литературы

1. Аристотель. Большая этика // Собр. соч.: в 4 т. М.: Мысль, 1984. Т. 4. С. 295-374.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. Кишинев: Штиинца, 1989. 133 с.
3. Передельский А.А. Феномен спортивной культуры в аспекте философского и социального анализа / А. А. Передельский, А.Г. Алексеев, Ю. А. Цегельный // Теория и практика физической культуры. 2014. № 8. С. 6.
4. Ягодин В.В. Основы спортивной этики. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. 112 с.
5. Гусейнов А. А. Философия как этический проект / А. А. Гусейнов // Вопросы философии. 2014. № 5. С. 16-26.
6. Соловьев В.С. Оправдание добра: Нравственная философия // Соч.: в 2 т. М.: Мысль, 1990. Т. 1. С. 47-548.

ТРЕНЕР КАК СУБЪЕКТ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ

Купавцев Т.С.

к.пед.н., доцент, начальник кафедры организации огневой и физической подготовки, Академия управления МВД России, г. Москва

Аннотация: статья посвящена исследованию механизмов личностного саморазвития тренера при проектировании личностно-ориентированных физкультурно-спортивных образовательных сред с использованием методологии ситуационно-средового подхода к проектированию личностно-ориентированных ситуаций и концепции педагогической поддержки личностной активности воспитанников. Саморазвитие рассматривается как процесс приращения личностного опыта, динамика

развития личностных функций самоопределения, нравственно-волевой саморегуляции, рефлексии и личностной самореализации.

Ключевые слова: тренировочный процесс; развитие личности; личностно-ориентированная среда; личностное саморазвитие; ситуационно-средовой подход; педагогическая поддержка.

TRAINER AS A SUBJECT OF PERSONAL SELF-DEVELOPMENT

Kupavtsev T.S.

Management Academy of the Ministry of the Interior of Russia, Moscow

Abstract: the article is devoted to the study of the mechanisms of personal self-development of a coach in the design of personality-oriented physical culture and sports educational environments using the methodology of situational-environmental approach to the design of personality-oriented situations and the concept of pedagogical support for the personal activity of pupils. Self-development is considered as a process of increment of personal experience, the dynamics of the development of personal functions of self-determination, moral and volitional self-regulation, reflection and personal self-realization.

Keywords: training process; personality development; personality-oriented environment; personal self-development; situational and environmental approach; pedagogical assistance

Физическая культура и спорт как социальное явление в представлениях населения России связано преимущественно с развитием и поддержанием здоровья населения, с наиболее полной реализацией возможностей человека в спортивной деятельности, с развитием технологий, медицины, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [11]. Особое место физическая культура и спорт занимает в обеспечении национальной безопасности России (О стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400) по существу являясь, наряду с образованием и медициной, системообразующим элементом развития страны, обеспечения ее обороноспособности – средством укрепления и реализации человеческого потенциала [4; 6].

Высокая значимость развития физической культуры и спорта в нашей стране и особенно массового спорта отмечена и на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта, на котором Президент Российской Федерации В.В. Путин 26 апреля 2022 года в своем выступлении заострил внимание на вопросах популяризации массового спорта, при этом особое внимание уделил вопросам создания условий для систематических занятий физической культурой [2]. Не нуждается в доказательствах тезис о том, что кроме современной физкультурно-спортивной инфраструктуры необходима системная работа по подготовке тренерских кадров, условия для закрепления молодых специалистов в профессии тренера, для их профессиональной и личностной самореализации в избранной профессии. Иллюстрирует важность работы

по подготовке тренерских кадров точная и емкая характеристика роли тренера, прозвучавшая в выступлении Министра спорта Российской Федерации О.В. Матыцина 29 октября 2020 года, который отметил, что тренер – это «... ключевая фигура в области спорта на всех его уровнях: от детско-юношеского и массового спорта до спорта высших достижений. <...> роль тренера – это фактически роль родителя, <...> когда мы говорим о значении тренерской работы, мастерства, роли, должны понимать, что это, прежде всего, люди, которые воспитывают наших детей. Они формируют их не только как выдающихся спортсменов, но, прежде всего, как граждан страны, которые гордятся своими достижениями, должны знать культуру и историю не только спорта, но и своего Отечества, города, в котором работают, общества, за которое они выступают» [7]. Подобная оценка роли тренера позволяет говорить о данном субъекте педагогической профессии не только и не столько как о специалисте, нацеленном на создание условий для наиболее полного раскрытия способностей спортсмена в избранном виде спорта, но как о педагогическом субъекте в основе деятельности которого лежит нацеленность на развитие и раскрытие личностного потенциала воспитанника, создание условий для наращивания его личностного опыта. При таком рассмотрении процесса взаимодействия тренера и его воспитанников спортивные достижения выступают как своеобразный «побочный продукт» развития [8], что впрочем не исключает нацеленности тренера на создание условий для наиболее полного раскрытия способностей спортсмена и целенаправленности его развития. При этом фокус внимания смещается от желаемого результата спортивной деятельности к собственно процессу развития личности спортсмена, тем самым обеспечивая необходимый «разрыв» между имеющимся и возможным [5], по типу «зоны ближайшего развития» [1], концентрируя основные усилия на процессе постижения нового опыта, который и заполняет этот разрыв. Здесь отличие заключается в том, что границы возможного для спортсмена задает не педагогический субъект (тренер), а сам воспитанник реализуя личностные функции избирательности, свободы выбора, нравственно-волевой саморегуляции и творчества. Функция тренера заключается в создании условий, когда цель (возможное) становится достижимой. Другими словами основной целью тренера в профессиональной деятельности является не собственно развитие физических качеств, тактических способностей и психологической устойчивости воспитанников, а создание особых условий физкультурно-спортивной среды, обеспечивающих ее трансформацию в полноценную среду непрерывного образования, личностно-ориентированную среду (В.В. Сериков), среду, ориентированную на раскрытие и развитие личностных функций спортсмена, на приращение его личностного опыта [10]. В дополнение к сказанному целесообразно привести слова Ю.В. Сенько об особой миссии педагога, что в полной мере относится и к тренерской

деятельности: «Что бы ни произошло, учитель всегда прав, потому что за ним опыт, знания, возраст!» и «Что бы ни произошло, учитель всегда виноват, потому что за ним опыт, знания, возраст!» [9]. Казалось бы – весьма противоречивая формула, однако в снятии этих противоречий и кроется истинный успех деятельности педагога.

В связи с изложенным возникают вопросы. Во-первых, как обеспечить ориентацию тренировочного процесса на личность – вне авторитарных установок и средств при нацеленности на результат? Во-вторых, возможно-ли личностно-ориентированное взаимодействие в тренерской деятельности в условиях жесточайшей конкуренции, когда от результата спортсмена зависит успех тренера?

Отвечая на данные вопросы необходимо отметить, что гуманистическая направленность физической культуры и спорта сама по себе уже снимает часть вопросов, однако полагаем этого не достаточно. Гуманистическая парадигма закреплённая в нормативных правовых актах не в полной мере осмысленная и отрефлексированная педагогическим субъектом, становится не более чем декларация, внешней установкой, в то время как наиболее ценны нравственные регулятивы, составляющие профессионально-личностную позицию тренера, которая проявляется в выборе подходов к проектированию личностно-ориентированных сред и в образе и способе жизни самого тренера. Необходимо отметить, что рассматриваемые вопросы не являются новыми, однако поиск решений зависим от методологических подходов к организации педагогического процесса.

С позиции проектирования личностно-ориентированных сред, в т.ч. спортивной деятельности, интересным является ситуационно-средовой подход (Н.В. Ходякова), который, обеспечивая управляемость средой и технологичность педагогического процесса, в полной мере ориентирован как на личность воспитанника, так и на личность педагогического субъекта, что становится возможным при вычленении из целостной ситуации взаимодействия субъектов со средой основных этапов ситуационного цикла: этап адаптации и когнитивной ориентировки в среде, этап предметно-деятельностной ориентировки в среде, этап ценностно-смысловой ориентировки в среде и этап целостной ориентировки в среде [12]. Педагогический субъект не только создает определенные условия среды для перехода от одного этапа ситуационного цикла к другому, но безусловно оказывает влияние через среду на воспитанника. Однако учитывая, что это влияние опосредованное, то продуктивным может быть только педагогическая поддержка, т.е. обеспечение широкого спектра альтернатив для спортсмена при поддержке его свободного выбора личностно значимого из многообразия возможного [3]. Таким образом механизмы свободного выбора, рефлексии, нравственно-волевой саморегуляции и личностной самореализации в ситуационно-средовом

подходе проявляют эффект личностного саморазвития спортсмена, обеспечивая наращивание личностного опыта и развитие личностных функций в процессе освоения среды (поступательного движения в границах ситуационного цикла). Однако и здесь имеется противоречие, которое заключается в том, что функционирование ситуационного цикла становится возможным только при обоюдном движении воспитанника и тренера на пути освоения среды, т.е. неотъемлемым атрибутом данного процесса является личностное саморазвитие тренера, что напрямую связано с образом жизни и профессионально-личностной позицией тренера. В процессе освоения воспитанником среды, изначально спроектированной тренером, с учетом имеющегося опыта, замысла, целей и задач, при реализации педагогической поддержки происходит уточнение профессионально-личностной позиции тренера, корректировка средовых условий, учет личностных факторов и открывающихся новых возможностей, ограничений и внешних требований, а также личностных устремлений и особенностей других субъектов с которыми взаимодействуют тренер и его воспитанник. Другими словами устремленность тренера к личностному саморазвитию – приращению личностного опыта, познанию нового, открытию неизвестного, является условием роста спортивных достижений воспитанников и их развития в личностном плане.

Обобщая изложенное необходимо отметить, что тренер как субъект педагогического труда, функция которого обращена к физкультурно-спортивной среде, является и субъектом личностного саморазвития, который находит профессионально-личностную самореализацию в личностно-ориентированном взаимодействии со своими воспитанниками, а также в освоении нового личностного опыта. Личностное саморазвитие тренера иллюстрирует его творческий подход к решению стандартных задач профессиональной деятельности, отказ в выборе педагогических средств от шаблонов и догматизма оставляя выбор за воспитанником, принимая на себя риски физкультурно-спортивной среды и ответственность за судьбу спортсмена.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология // Психология и педагогика среды: конспект работ. Костанай: ГорУО, 1997. 95 с.
2. Выступление Президента Российской Федерации В.В. Путина на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта по вопросам «О дальнейшем развитии массового спорта» 26 апреля 2022 г. // URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/68285> (дата обращения: 29.04.2022)
3. Купавцев Т.С. Концепция педагогической поддержки саморазвития личности сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации в непрерывном образовании. М.: Академия управления МВД России, 2022. 168 с.
4. Купавцев Т.С. О состоянии управления спортивной деятельностью в системе МВД России / Т.С. Купавцев, А.В. Малиновский, А.А. Моисеенко, Д.В. Юркин //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5(171). С. 184-188.

5. Леонтьев Д.А. К антропологии счастья: состояние благополучия и путь радости // Человек. 2011. № 5. С. 34-46.

6. Малиновский А.В. Значение функций физической культуры в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / А.В. Малиновский, Д.В. Юркин // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2021. № 21-2. С. 234-237.

7. От уважения к тренерам зависит будущее спорта и страны: выступление Министра спорта Российской Федерации О.В. Матыцина на пресс-конференции 29 октября 2020 г. // URL: https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35395/?sphrase_id=1261294 (дата обращения: 29.04.2022)

8. Психология творчества: школа Я.А. Пономарева / Под ред. Д.В. Ушакова. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006. 622 с.

9. Сенько Ю.В. Образование в гуманитарной перспективе: монография. Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2011. 367 с.

10. Сериков В.В. Развитие личности в образовательном процессе: монография. М.: Логос, 2013. 448 с.

11. Спортивная Россия: аналитический обзор по результатам социологического исследования ВЦИОМ 5 апреля 2021 г. // URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija> (дата обращения: 29.04.2022)

12. Ходякова Н.В. Ситуационно-средовой подход как новая стратегия проектирования образовательных систем // Материалы научно-практической конференции «Проблемы эффективной интеграции инновационного потенциала современной науки и образования», 3-4 апреля 2018 г. М.: Изд-во «Объединенная редакция», 2018. С. 105-109.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Строголева Л. А.

доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Балаковский филиал РАНХиГС

Аннотация: В целительном смысле двигательная активность не дает гарантию в ряде наследственных заболеваний, но в плане улучшения и повышения показателей здоровья – существует. Развитие общества и качественной трансформации всех аспектов жизни человека, потребность в физической подготовленности всех категорий граждан – увеличивается.

Ключевые слова: физическая культура, культура здоровья, физическое воспитание, здоровье.

PHYSICAL EDUCATION OF VARIOUS CATEGORIES OF THE POPULATION

Strogoleva L. A.

Associate Professor of the Department of Humanities and Natural Sciences,
Balakovo Branch of the RANEPA

Abstract: In a healing sense, motor activity does not guarantee a number of hereditary diseases, but in terms of improving and improving health indicators, it exists. The development of society and the qualitative transformation of all aspects of human life, the need for physical fitness of all categories of citizens is increasing.

Keywords: physical culture, health culture, physical education, health.

Регулярная физическая активность - одна из самых важных вещей, которые люди могут сделать для улучшения своего здоровья. Больше двигаться и меньше сидеть приносит огромную пользу всем, независимо от возраста, пола, расы, этнической принадлежности или текущего уровня физической подготовки. Люди с хроническими заболеваниями или инвалидностью получают пользу от регулярной физической активности, как и беременные женщины. Физическая активность является ключом к улучшению здоровья нации. Рекомендации по физической активности для всех категорий граждан и различных специальностей России, являются ведущим ресурсом. Каждый может улучшить свое здоровье, следуя этим рекомендациям, а так же с помощью регулярной физической активности. Несомненно, рекомендации и физическая активность помогают людям понять преимущества физической культуры и сделать ее частью их обычной жизни. Физическая активность - одно из самых важных действий, она способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, лучше функционировать, лучше спать и снизить риск большого числа хронических заболеваний. Польза для здоровья начинается сразу после тренировки, и даже короткие занятия физической культурой приносят пользу. Преимущества получают практически все: мужчины и женщины всех рас и национальностей, от маленьких детей до пожилых людей, беременные или послеродовые женщины (в первый год после родов), люди, страдающие хроническими заболеваниями или инвалидностью, и люди, которые хотят снизить риск хронических заболеваний. Доказательства пользы регулярной физической активности для здоровья хорошо известны, и исследования предоставляют факты о том, что помогает людям двигаться на любом уровне физической подготовленности. Повышение знаний о необходимости физической активности зависит от наших личных усилий по повышению активности в себе, семье, друзьях и коллегах. Отсутствие физической активности является причиной снижением трудоспособности, психологических расстройств, проблем в социуме. При этом стоит учитывать, что именно трудоспособное население граждан, представляют собой профессиональный потенциал нашей страны, и от их здоровья сейчас зависит благополучие государства в будущем.

Детство и юность являются основными периодами для развития двигательных навыков, усвоения здоровых привычек и создания прочной основы для здоровья и благополучия на протяжении всей жизни.

Регулярная физическая активность у детей и подростков способствует укреплению здоровья и физической формы. По сравнению с теми, кто неактивен, физически активная молодежь имеет более высокий уровень кардио-респираторной подготовки и более сильные мышцы. У них также, как правило, меньше жира в организме и они не склонны к полноте, и более крепкие кости. Физическая активность также полезна для здоровья мозга детей школьного возраста, включая улучшение когнитивных способностей и уменьшение симптомов депрессии. Данные свидетельствуют о том, что физкультура и спорт, и регулярная физическая активность от умеренной до интенсивной улучшают когнитивные функции памяти, исполнительные функции, скорость обработки, внимание и успеваемость у этих детей. Молодежь школьного возраста (в возрасте от 6 до 17 лет) получает существенную пользу для здоровья, занимаясь умеренной и интенсивной физической активностью хотя бы 60 минут, каждый день или более. Эта деятельность должна включать аэробную нагрузку, а также соответствующие возрасту мероприятия по укреплению мышц и костей.

Общий объем физической нагрузки более важен для достижения пользы для здоровья, чем какой-либо один компонент (частота, интенсивность или продолжительность) или конкретное сочетание видов деятельности (аэробные, мышечные укрепление, укрепление костей). Несмотря на это, особенно важными для детей и подростков, является правильное питание, поскольку наибольший прирост костной массы происходит в годы непосредственно перед и во время полового созревания. Взрослым необходимо поощрять любую физическую деятельность подростков, создавать всевозможные условия для мотивирования к здоровому образу жизни по мере их взросления. Основным направлением является формирование у молодежи привычки к здоровому образу жизни, так как в дошкольном и школьном возрасте биологическая потребность в движении, является основной и оказывает огромное влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие и личности ребенка, его поведение.

Главное, что формирует физическое воспитание это:

- охрана и укрепление здоровья подростков;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений, в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- накопление элементарных знаний о физической культуре,
- создание условий для реализации потребности в физической активности;
- обеспечение физического, психического и социального благополучия.

Используя инновационные приемы и методы, новое нестандартное оборудование, объем двигательной активности ребенка повышается.

Здоровьесберегающая деятельность нетрадиционными средствами оздоровления составляет общую систему оздоровления молодых людей. Она включает совокупность и инновационных приемов и методов при учете индивидуальных особенностей обучающихся (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и др.), при регулировании интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки [9].

Мотивация к занятиям физической культурой во многом формируется, через интернет, с помощью аудиовизуальных средств коммуникации, соц. сетей, телевидения. Информационные средства оказывают необратимое воздействие на умственное развитие физической культуры, дает возможность достичь рационального деятельного отношения молодежи к физическим упражнениям, в общем и целом, к здоровому образу своей жизни и самосовершенствованию [10].

К основным условиям повышения мотивации к физической активности молодежи можно отнести:

- создание таких условий, в которых подросток может проявить свою самостоятельность и быть полностью вовлеченным в процесс обучения;
- применение инновационных средств и методов обучения в соответствии с возрастом;
- взаимосвязь нового материала с ранее изученным;
- постоянная оценка знаний и умений с акцентом на достижение ими положительных личных результатов;
- создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы на занятиях [8].

Физическое воспитание в вузе способствует устойчивой мотивации к двигательной деятельности, формированию культуры здоровья студента. Так как именно в это время и в этом возрасте, формируются и закладываются самые основные понятия здорового образа жизни. Соблюдение культуры здоровья становится приоритетным направлением в жизни студенческой молодежи. Но при огромной учебной нагрузке в этот период, мы видим, что снижение или отсутствие двигательной активности вредит общему физическому и психическому состоянию. Что бы сохранить здоровье большинства современных студентов, необходимо серьезно подойти к решению проблемы. Надо помогать, студентам, творчески развиваться и мотивировать их самостоятельно работать над собой, над своими правильными привычками и самосовершенствованием. Так обучающиеся будут получать достаточную двигательную активность и знания о направлениях физической культуры, которые им интересны. Помогут сохранить физическое и психическое здоровье, ведь только в студенческом возрасте формируется осознанное стремление к самореализации, определяются жизненные позиции, стабилизируется самооценка. Физическая культура воспитывает у студентов стремления к

лидерству, успеху и управленческой деятельности, а так же умение быстро принимать решения в условиях рыночной экономики. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации взаимосвязаны с эмоциональным, познавательным и волевым факторами, обуславливающими содержательную направленность личности [4].

Пожилые люди являются одним из наиболее уязвимых слоев населения и нуждаются в регулярной социальной защите, способной обеспечить достойное качество жизни. Состояние здоровья и качество жизни - одна из важнейших проблем пожилого контингента. Заболеваемость среди людей в преклонном возрасте имеет определенные особенности, к их числу относятся множественность и синхронность патологий. Физическая активность в режиме жизни этой возрастной категории не только не уменьшается по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастает, хотя интенсивность нагрузки снижается. У многих представителей преклонного возраста, в результате частичного выпадения из сферы жизнеобеспечения трудовой, образовательной и бытовой деятельности, существенно сужается круг мотивационной и ценностно-потребностной сферы к занятиям физической культурой для поддержания здоровья. Согласно биологическим процессам в организме пожилых нарушается механизм саморегуляции энергетического обмена и процесса переработки и передачи информации на разных уровнях жизнеобеспечения. Любые физические движения для людей в возрасте, относятся к типу устойчивого движения, включая повседневную деятельность, такую как ходьба, а также оздоровительные упражнения.

Оздоровительная физкультура уже давно рекомендуется для укрепления физического здоровья пожилых людей, поскольку она помогает поддерживать вес, снижает кровяное давление и уровень холестерина, а также снижает риск многих возрастных заболеваний. Даже небольшое количество упражнений оздоровительной гимнастики, может оказать огромное влияние на здоровье. Не обязательно тратить деньги на посещение фитнес клубов, есть выбор различных видов деятельности и это доступно большинству независимо от здоровья и способностей. Вести активный образа жизни в пожилом возрасте – это разумное действие достойное рассмотрения. Более того, когда не молодой человек или женщина, занимаются в группах, присутствует социальная составляющая, которая повышает их привлекательность и эффективность. Для поддержания культуры здоровья пожилых людей в состоянии динамического равновесия, разработана и внедрена в деятельность общественных оздоровительных клубов физкультурно-поддерживающая программа, направленная на переход личности пожилого человека в зону ближайшего развития. По мнению А.М. Амосова – необходимо и важно, использование средств оздоровительной гимнастики, которая запускает

все психосоматические процессы организма, переводя его на более адекватный уровень реагирования [2].

Исходя из этого, основными задачами оздоровительной физкультуры в пожилом возрасте являются:

1) повышение и дополнение знаний, необходимых для самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой.

2) укрепление здоровья и способствование здоровому долголетию, снижая возрастные изменения, содействуя расширению функций организма и сохранению его работоспособности;

Главная задача физвоспитания людей в пожилом возрасте это оздоровление. [3]

Оздоровительные занятия с людьми пожилого возраста рекомендовано проводить в двух основных формах организации занятий: коллективные занятия (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, туристические походы), клубы любителей скандинавской ходьбы и бега, оздоровительного плавания и самостоятельные (индивидуальные) занятия [5].

Систематические занятия физической культурой, повышают устойчивость организма к различным влияниям внешней среды, улучшают обмен веществ, работоспособность, способствуют укреплению и поддержанию психического и физического здоровья. Они компенсируют недостаток двигательной деятельности у людей пожилого возраста. Физические упражнения в этом возрасте – признанное и эффективное средство профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ожирение, нарушение обменных процессов. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее необходимую роль в своей жизни. Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это здоровая жизнь, которая открывает возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь стала плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Спорт физическая активность и физические упражнения улучшают наше здоровье и качество жизни. Это снижает риск многих заболеваний, может справиться с уже имеющимися заболеваниями, улучшает эмоциональное состояние и когнитивные функции. Профилактика заключается в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия всех возрастных категорий, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Список литературы

1. Агафонов К.П. Единство физической картины мира. Неоклассическая концепция. СПб.: ЛКИ, 2011. 184 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье. М.: АСТ, 2005. 287 с.

3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М. 1986. 234 с
4. Егорычева Е.В. Формирование профессионально значимых качеств личности с помощью избранного вида двигательной активности / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 6: межвуз. сб. науч. ст. Волгоград, ВолгГТУ. 2009. № 10. С. 49-52.
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М. 1976. 321 с.
6. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 2013. № 5.
7. Чернышева И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 4. С. 97
8. Шактамаева Д.Г. Педагогические условия развития положительной мотивации к учению у младших школьников: дисс. канд. пед. наук / Д. Г. Шактамаева. Якутский государственный университет им. М. К. Аммосова. Якутск, 2007. 157 с.
9. Шевандрин Н.Н. Психология, коррекция и развитие личности. М., 2011.
10. Stradze A.E., Pushkina V.N., Fedorova E.Yu., Gernet I.N., Sizov A.E., Emelyanov A.V. Study of school child motor activity using individual wearable devices - fitness-trackers // Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. 2019. T. 4. № S20. С. 138-143

КОМПОНЕНТЫ ВОЛЕВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ларина О.В.

к. пед. н., доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена волевой подготовке, которая является неотъемлемой частью и одной из самых сложных структурных разделов психологической подготовки спортсмена. Волевая подготовка спортсмена направлена на преодоление трудностей в процессе тренировки и во время выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: спортсмены, воспитание, волевые качества, спортивная тренировка.

COMPONENTS OF VOLITIONAL MANIFESTATIONS IN SPORTS ACTIVITY

Larina O.V.
Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to volitional training, which is an integral part and one of the most complex structural sections of the psychological preparation of an athlete. Strong-willed training of an athlete is aimed at overcoming difficulties during training and during performance at competitions.

Keywords: athletes, upbringing, strong-willed qualities, sports training.

Спорт в той или иной мере является носителем идеологии, становится полем социализации спортсменов, которые принимают ценности, роли и нормы, совместимые с доминирующими ценностями, ролями и нормами общества. Одной из главных задач тренера является воспитание не только успешного спортсмена, но и достойную личность для общества.

Психологическая подготовка спортсмена представляет собой совокупность психологических и педагогических воздействий, направленных на формирование таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическое воздействие в ходе выступления на соревнованиях, предусматривает краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время выступлений, стимуляцию волевых усилий.

Воля спортсмена выражается в том, насколько он способен преодолевать препятствия и трудности на пути к достижению цели, насколько умеет управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным задачам.

Специфичное проявление воли, связанное с преодолением специфичных трудностей, называют волевыми качествами. Большинство исследователей отмечают существование первичных волевых качеств к ним относятся – энергичность, терпеливость, выдержка. Существует ряд качеств, которые традиционно относят к разряду волевых к ним относятся настойчивость, целеустремленность, организованность [1, 2].

Успешная деятельность любого спортсмена немыслима без высокого уровня развития волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, выдержки и самообладания. Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». Понятие «воли» применяется, когда необходимо охарактеризовать эффективность реализации человеком его намерений выполнить определенное целенаправленное действие.

Главное отличие волевых качеств относительно других психических процессов проявляется в том, что они недоступны непосредственному наблюдению, а их внутреннее содержание тесно переплетается с

мотивационными процессами. Эти особенности создают теоретические и методические трудности при рассмотрении проблематики мотивации и воли.

Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.

Волевые качества, как и любые характеристики человека, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в спортивной деятельности чрезвычайно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт, правомерно утверждать, что независимо от вида и особенностей спорта нужны в совокупности все развитые волевые качества, и поэтому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание подготовки спортсмена [2].

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Известно, что волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей, как объективного, так и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения двигательных задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной и всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством [3].

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа рабочих материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями вида спорта, и ставшие чертами характера спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» - волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие, коллективизм [3].

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие спортсменом ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники выполнения сложных упражнений, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность). Для воспитания этих качеств, в процессе тренировок, моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы спортсмены не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять спортсменов, проявивших в ответственных соревнованиях выдержку и самообладание [3].

Инициативность воспитывается при выполнении сложных упражнений где спортсмену предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной двигательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Таким образом, волевые качества рождаются у спортсмена в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Чтобы сформировать волевые качества спортсмена, его характер, необходимо большое самосознание, активное самовоспитание.

Морально-волевая подготовка направлена на решение множества задач, однако наиболее значимыми являются воспитание моральных сторон личности, включающие формирование сознательности, ответственности за свои поступки, добросовестного отношения к тренировкам, уважения к членам команды, стремления прийти на помощь

к окружающим. Все вышеперечисленные качества более ярко выражены и проявляются у тех спортсменов, которые любят свою страну, гордятся ее историей. Великими, доблестями соотечественников, достижениями в науке, культуре, искусстве, спорте.

Список литературы

1. Ларина О.В. Эмоционально-волевая сфера как ресурс формирования психологического климата в спортивной команде // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2020. вып. 15. С. 313-316.
2. Ларина О.В. Спорт как фактор становления личности // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 108-112.
3. Беспалова Т.А. Спортивная мотивация в соревновательной деятельности// Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2021. С. 601-605.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Ларина О.В.

к. пед. н, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена воспитанию нравственных, патриотических, национальных и культурных ценностей у подрастающего поколения на примере Всероссийского проекта «Самбо в школу».

Ключевые слова: школьники, самбо, образование, воспитание, обучение.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A TOOL OF MORAL AND PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

Larina O.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the education of moral, patriotic, national and cultural values among the younger generation on the example of the All-Russian project "Sambo to school".

Keywords: schoolchildren, sambo, education, upbringing, training.

Физическая культура и спорт оказывают существенное влияние на формирование личностных качеств. Свойства личности, определяют его

отношение к нравственным нормам, к духовным ценностям, к культуре [3].

Нравственное и патриотическое воспитание целесообразно рассматривать в едином контексте. Любовь к своему отечеству, готовность встать на его защиту, не жалея жизни, высокие патриотические чувства, сопровождаемые проявлением мужества, Воспитание таких нравственных качеств, как честность, благородство, коллективизм, стремление делать добро, активно противостоять злу, подлости, помогать слабым и обездоленным, взаимное уважение все это воспитывается в процессе занятий спортом. Роль спорта в формировании личностных качеств усиливается в связи с возможностями развития целого ряда основ духовности человека [2].

Ощущение душевной боли за введение санкций в отношении нашего народа, и стремление служить ему, способствовать, чтобы государство наше сохраняло свое величие в культурном, в экономическом, в военном плане – все это относится к глубоко нравственным сторонам личности.

Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач современного этапа развития Российской Федерации.

Для успешности решения этой задачи необходимо проводить комплексную систематическую работу в образовательных учреждениях, направленную на формирование положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре и спорту. Необходимо переходить от стихийного процесса мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями к целенаправленному формированию интереса к физической культуре и спорту [3].

Одной из главных задач Российской Федерации является формирование нового поколения, обладающего знаниями и навыками, отвечающих современным требованиям, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание подрастающего поколения [2].

Стратегические ориентиры воспитания 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 этическая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах «Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей».

Основной задачей образовательной организации является

предоставления возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная), но и дополнительного образования, более того, адресность и преемственность является одним из приоритетных направлений [6].

Содержание методического пособия разработано в соответствии с нормативными документами: Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р; стратегией национальной безопасности РФ до 2020 года (утверждено Указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. №537); Письмом Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,4,3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Примерной рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества.

Всероссийский проект «Самбо в школу» - ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного молодого поколения воспитания. Познакомиться и приобщиться к отечественному виду спорта «Самбо» можно на уроках физической культуры, на мероприятия, проводимых во внеурочное время, на занятиях в секции дополнительного образования по программам физического воспитания на основе самбо, в рамках участия в физкультурных, спортивных и просветительских мероприятиях [1].

Идея создания проекта «Самбо в школу» возникла в 2010 году, на основе того, что современная школьная программа по физической культуре в школе включает часы на изучение элементов единоборств, но без уточнения каких именно, поэтому инициаторы проекта решили занять эту нишу изучением борьбы самбо. В качестве примера была рассмотрена Япония, где дети изучают дзюдо на протяжении восьми лет, причем приобретая силу и уверенность они учатся крепче любить свою страну. Самбо для аналогичных целей подходит как нельзя лучше.

Президент Всероссийской и Европейской федерации самбо Сергей

Елисеев отметил: «К самбо должны относиться как к национальному достоянию, дети должны знать историю самбо, гордиться ей. А знание приемов самозащиты необходимы каждому. Мы не учим детей бороться, мы учим их правильно падать, освобождаться от захватов и как вести себя в экстремальных ситуациях».

Рабочая группа создана под руководством заместителя секретаря Совета безопасности Нургалиева Рашида Гумаровича. Руководителем проекта «Самбо в школу» назначен Каганов Вениамин Шаевич – заместитель Министра образования и науки РФ.

Современная школа «Самбо – защита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передовой педагогический опыт в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения государственных задач [1].

Программы группируются вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия; героизации соотечественников; уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины [4].

Данный модуль и Программа в целом ориентированы на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал Самбо, созданный на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Программный материал отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо; воспитание национально-культурных ценностей и традиций; работу с детьми с нарушением состояния здоровья; физическую подготовленность обучающихся и подготовку к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством [6].

Программа предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности, как: активность, инициативность, конкурентноспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение работать в команде [5].

Сегодня физическая культура и спорт должны стать ядром современного образовательного процесса. Ее значимость и необходимость

для здоровья и воспитания подрастающего поколения неоспоримы.

Список литературы:

1. Бриленок Н.Б., Павленкович С.С. Педагогические условия духовно - нравственного и патриотического воспитания подростков средствами физической культуры // Проблемы и перспективы развития экспериментальной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа. Издательство: ООО «ОМЕГА САЙНС». 2019. С. 97-100.
2. Бриленок Н.Б. Педагогические формы организации процесса физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений // Актуальные проблемы современной когнитивной науки: сборник статей Международной научно-практической конференции Уфа: «ОМЕГА SCIENCE». 2020. С. 129-131.
3. Игуменов В.М., Киселев Б.И., Подливаев Б.Л., Моисеев А.Б., Сорокина Т.П. Физическая культура. Элементы спортивной борьбы. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). М. 2014. 36 с.
4. Ларина О.В. Формирование высоких морально-нравственных качеств личности посредством физической культуры и спорта // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления: Материалы IX Международной научной конференции (23 апреля 2021 г.). Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2021. С. 465-470.
5. Павленкович С.С. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления: Материалы IX Международной научной конференции (23 апреля 2021 г.). Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2021. – С. 471-476.
6. Суменков И.А. «Развитие представлений о гражданско-патриотическом воспитании в отечественной педагогике» // Problems of development of a personality: diversity of approaches: materials of the VI international scientific conference on November 15-16, 2018 – Prague: Vedecko vydavatelske centrum «Sociosfera CZ», 2018. с.41-46.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ларионова О.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет им. Н.Г. Чернышевского

Преснова Е.С.

студентка Института химии
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет им. Н.Г. Чернышевского

Аннотация: В статье приведено исследование личностных мотивов физкультурно-спортивной деятельности у современных студентов, а также сравнение с данными, полученными до пандемии COVID-19. Система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности и физического самосовершенствования, поэтому она является важным

фактором для студентов.

Ключевые слова: мотивация студентов, потребности, физическая культура, пандемия COVID-19.

MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE OF MODERN STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE

Larionova O.V., Presnova E.S.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article provides a study of personal motives for physical culture and sports activities among modern students, as well as a comparison with data obtained before the COVID-19 pandemic. The system of motives determines the orientation of the personality, stimulates and mobilizes it for the manifestation of motor activity and physical self-improvement, therefore it is an important factor for students.

Key words: student motivation, needs, physical culture, COVID-19 pandemic.

Жизнь современного студента характеризуется невысокой двигательной активностью, свободной жизнью, увеличением учебной нагрузки, проблемами в социальном и межличностном общении. У большинства студентов наблюдаются нарушения осанки, слабая физическая подготовленность, нежелание заниматься спортом и т.д. Мониторинг контингента студентов, обучающихся в Саратовском Государственном Университете, показал, что число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и зачисленных в специальную медицинскую группу для занятий физической культурой, в течение 3 последних лет увеличилось и составляет в среднем 23,1% от общего числа студентов [1, С. 147]. Такая тенденция сегодня характерна для многих учебных заведений г. Саратова.

Дефицит двигательной активности современных студентов - это одна из причин ухудшения состояния здоровья студентов.

Дистанционное обучение, постоянное нахождение дома, сидячий образ жизни - все это заметно отразилось на физической подготовке студентов за время пандемии. На формирование у студентов осознанной потребности в двигательной активности также влияет качество и эффективность организации физкультурно-спортивной работы в вузе [2, С. 221]. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современных студентов, что позволит определить мероприятия по совершенствованию урочных и внеурочных форм занятий.

Цель работы: исследование личностных мотивов физкультурно-спортивной деятельности у современных студентов, а также сравнение с данными, полученными до пандемии COVID-19.

Для изучения мотивов использовали методику, разработанную учеными Саратовского государственного аграрного университета им. Н.И.

Вавилова [3].

Таблица 1

Классификация мотивов физкультурно-спортивной деятельности

Самосохранение здоровья (M1)	Совершенствование (M2)	Двигательная активность (M3)	Долженствование (внутренний аспект) (M4)
Долженствование (внешняя стимуляция) (M5)	Долженствование (воспитательный аспект) (M6)	Общение (M7)	Доминирование (M8)
Физкультурно-спортивные интересы (M9)	Соперничество (M10).	Удовольствие от движения (M11)	Игры и развлечения (M12)
Подражание (M13)	Привычки (M14)	Эмоции (M15)	Интерес к противоположному полу (M16)

Согласно этой методике был проведен опрос, который включает в себя 16 мотивов. В опросе приняли участие 72 студента 3 курса Института Химии. Из которых 23 человек-юноши, 49-девушки. Полученные результаты приведены в сравнении с данным, которые были изучены до пандемии COVID-19 (в начале 2019 года).

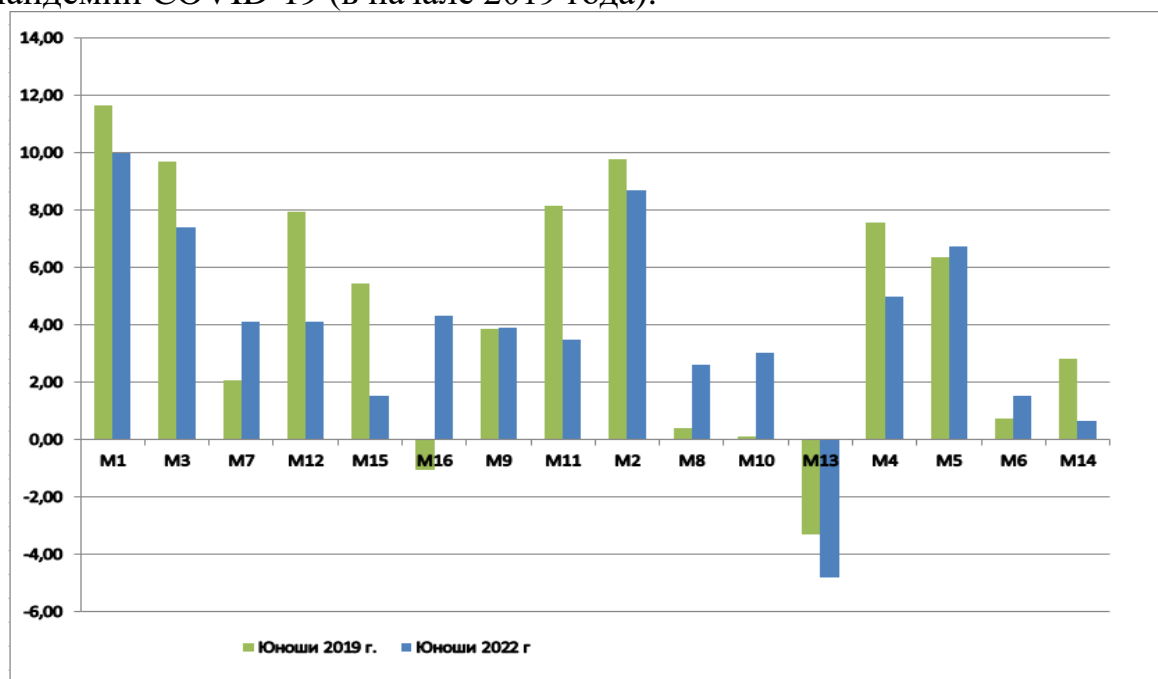


Рисунок 1. Сравнение мотивов физкультурной деятельности юношей в 2019 и 2022 году

1. Доминирующим мотивом к занятиям физической культурой у юношей является мотив самосохранения здоровья.

2. Группа показателей (1-я), связанных с общением, интересом к противоположному полу, получением положительных эмоций изменилась незначительно ($p > 0,05$) и остается в приоритете у студентов. Это означает

что, основные мотивы у юношей заниматься физической культурой, связаны с актуальными для студенческого возраста потребностями. (M3, M7, M12, M15, M16)

3. Наблюдаются изменения в показателях второй группы мотивов ($p < 0,01$). В данную группу входят два мотива: M9-физкультурно-спортивный интерес (мотив у юношей в 2022 году вырос) и M11-удовольствие от движения (мотив у юношей в 2022 году значительно уменьшился). Скорее всего такие изменения связаны с желанием заниматься спортом, после достаточно длительного периода дистанционного обучения и отвыканием от физических нагрузок за время пандемии.

4. Третья группа мотивов (M2, M8, M10, M13) показывает желание к самосовершенствованию личности. Соперничество (M8) и возможность проявить (M10) себя-мотивы, которые у юношей в настоящее время имеют большую значимость. Это можно объяснить с точки зрения желания студентов достичь больших успехов в физкультурно-оздоровительной деятельности, чем были в период COVID-19.

5. В четвертой группе (M4, M5, M6, M14) наблюдаются незначительные изменения в увеличении показателей мотивов долженствования, это означает, что современные студенты чувствуют большую ответственность за свои действия.

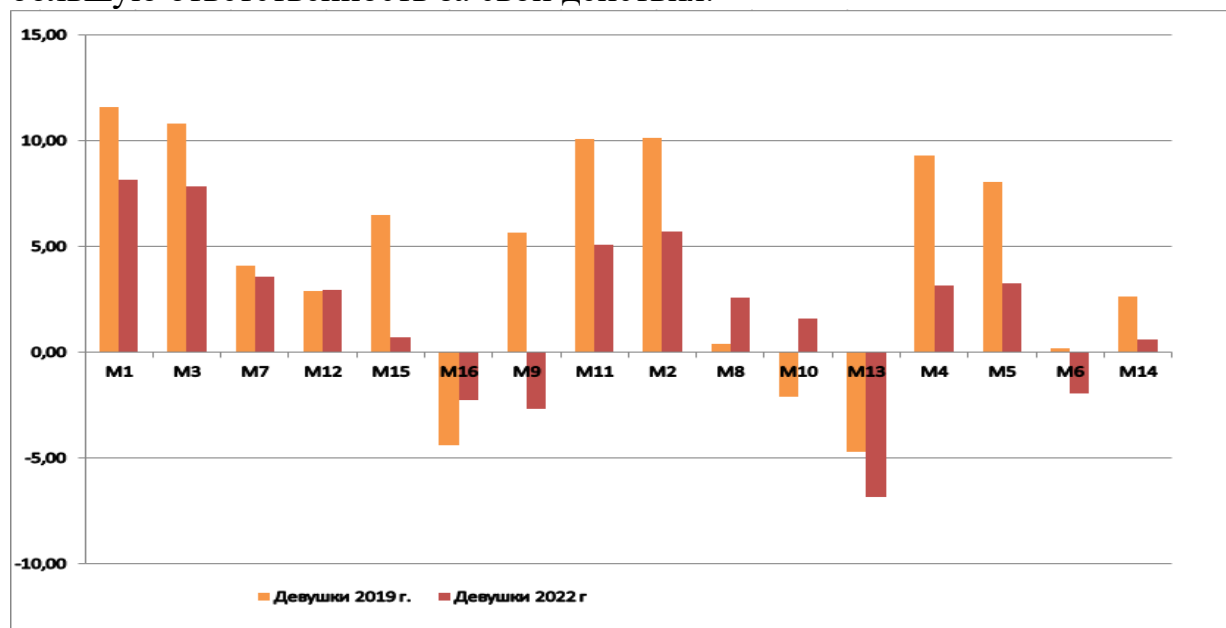


Рисунок 2. Сравнение мотивов физкультурной деятельности девушек в 2019 и 2022 году

1. Доминирующим мотивом к занятиям физической культурой у девушек является мотив самосохранения здоровья.

2. Первая группа показателей, связанных с общением, получением положительных эмоций, играми и развлечениями, интересом к противоположному полу, изменилась незначительно ($p > 0,05$) и остается в

приоритете у студентов.

3. Наблюдаются изменения в показателях второй группы мотивов ($p < 0,001$). В данную группу входят два мотива: М9-физкультурно-спортивный интерес и М11-удовольствие от движения. Оба мотива по своим показателям снизились в период пандемии, в особенности удовольствие от движения (отрицательный показатель).

4. Третья группа мотивов показывает желание к самосовершенствованию личности. Мотив соперничества у девушек в 2022 году стал более значим, чем в 2019 году (показатель из отрицательного перешел в положительный). Это можно объяснить с точки зрения желания студентов достичь больших успехов в физкультурно-оздоровительной деятельности, чем были в период COVID-19.

5. В четвертой группе наблюдаются уменьшение показателей во всех группах. В особенности М10-Долженствование (воспитательный аспект).

Основные выводы:

I. Доминирующим мотивом для юношей и девушек, до пандемии и после, является мотив самосохранения здоровья.

✓ Наиболее значимыми мотивами для юношей в 2019 и 2022 году остаются мотивы совершенствования(М2) и двигательной активности (М3).

✓ Наиболее значимыми мотивами для девушек в 2019 и 2022 году так же являются мотивы совершенствования(М2) и двигательной активности (М3).

✓ Незначимым мотивом, как для юношей так и для девушек является М13-Подражание. Для девушек в начале 2019 года и в 2022 году незначимым является мотив М16-Интерес к противоположному полу.

II. Сравнение мотивов по группам, подтверждённое статистической обработкой, позволяет выделить следующее:

✓ Для юношей: по значимости не различаются группы 1 и 4 ($p > 0,05$). Соответственно группы 2 и 3 различаются значительно ($p < 0,001$). У юношей во время пандемии показатели этих групп имеют меньшие значения.

✓ Для девушек: по значимости не различаются группы 1 и 3 ($p > 0,05$). Вторая и четвёртая группы различаются по показателям в период до пандемии и во время пандемии.

Список литературы:

1. Ларионова О.В. Хатха-йога как вид физической нагрузки в методике оздоровления студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6(172). С. 146-150.

2. Ларионова О. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой как показатель физкультурно-спортивной среды вуза // Страховские Чтения. 2019. № 27. С. 217-222.

3. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ

Мишагин В.Н.

к. пед. н, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, доцент,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению личностно-ориентированных технологий, применяемых в профессиональной подготовке спортсменов –лыжников в подготовительном периоде.

Ключевые слова: личность, субъект, самосознание, спортивная деятельность.

THE USE OF PERSONALITY-ORIENTED TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF ATHLETES-SKISERS

Mishagin V.N.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of personality-oriented technologies used in the professional training of skiers in the preparatory period.

Keywords: personality, subject, self-consciousness, sports activity.

Успешность учебно-тренировочного процесса спортсменов-лыжников зависит от рационального планирования занятий, от педагогического умения тренера корректировать этот план в соответствии с техническими навыками обучающихся; от правильно выбранного темпа обучения, от целесообразного использования учебных склонов и трасс, с учетом состояния снега, погоды; от способности тренера наладить контакт с подопечным, его умения чувствовать физическое состояние группы и, наконец, умения управлять группой, поддерживать дисциплину.

Предметно-дидактическая стратегия воплощает идею организации знаний по научным направлениям, уровню сложности, темпу усвоения, дифференциации форм педагогического воздействия, что определяет содержание личностного развития.

Личностно-ориентированная стратегия основана на учете и использовании субъективного опыта обучаемого как активного творца собственного развития.

В процессе обучения приему лыжной техники можно выделить следующие этапы:

первый – восприятие изучаемого приема, его анализ, начальное разучивание. На данном этапе обучающемуся предстоит получить правильное представление об исполнении движения (если прием сложный, то научиться его отдельным частям, элементам, фазам), сформировать общий ритм двигательного акта, освоить прием вчерне, избегая грубых технических погрешностей;

второй – отработка движения в целом, освоение слитного, строго координированного ритмичного исполнения;

третий – закрепление технического навыка, достижение наибольшей вариативности его исполнения в соответствии с внешними условиями (крутизна склона, переменный рельеф, различный характер траектории, разнообразный снег), в том числе, и при движении в экстремальных условиях, скорости и кривизне траектории и, наконец, целесообразное развитие индивидуализации исполнения приема в соответствии с личными технико-физическими особенностями лыжника.

При обучении новому движению необходимо придерживаться следующего плана:

- назвать движение, прокомментировать его, продемонстрировать прием;
- кратко проанализировать технику отдельных движений и приемов, обращая внимание на новые элементы;
- приступить к отработке отдельных фаз или элементов движения, используя при необходимости специальные подготовительные упражнения;
- перейти к выполнению упражнения в целом;
- улучшать технику приема в условиях разнообразного рельефа и снега;
- совершенствовать приемы прохождения спортивных трасс;
- анализ приема. Объяснять технику исполнения приема следует кратко.

В первую очередь следует остановиться на наиболее существенном, а затем уже рассказать о деталях и сопутствующих явлениях. Тренер должен четко знать об относительной значимости различных элементов и фаз движения, чтобы во время обучения акцентировать внимание на самом важном. Следует дифференцированно подходить к выбору времени на разъяснение и отработку непонятных элементов техники.

Эффективная реализация того или иного приема лыжной техники отличается:

- точным исполнением частных элементарных движений в пространстве и времени;

- строгой дозированной силой усилий в зависимости от характера рельефа местности;
- четко отлаженной координацией движений в различных фазах;
- ритмичной согласованностью в соответствии с кривизной траектории, характером поверхности и крутизной склона;
- большой вариативностью, базирующейся на высокой степени автоматизма и подвижности двигательных актов.

Готовность к отработке нового приема может иметь три стороны: физическую, техническую и психологическую. Отсутствие технической готовности преодолевается с помощью специальных «подводящих» упражнений, поочередной отработки отдельных элементарных движений, входящих в целостное действие изучаемого приема. Поэтому в процессе начального разучивания сложного приема особое значение имеет расчленение двигательного акта на отдельные фазы, составные элементы. Координация движений отрабатывается поэтапно. Расчленение двигательного акта позволяет избежать грубых ошибок или своевременно их устранить. Наконец, такой подход уменьшает затраты физических сил, позволяет лучше концентрировать внимание на главном в движении, преодолевать страх и неуверенность.

В последующем происходит обучение слитному исполнению всего движения. Важнейшей задачей на этом этапе является правильная ритмическая координация составных частей в едином действии, строгое дозирование усилий и амплитуд движений.

Следует отметить, что специфика лыжного спорта – большие тренировочные нагрузки и относительно индивидуальная форма их реализации – предъявляет к мотивации как к одной из важных сторон подготовки спортсменов особые требования. Работа по формированию индивидуальной мотивации строится сугубо индивидуально с учетом многих факторов спортивной деятельности.

Стремление к успеху понимается как сила, побуждающая индивидуума к действиям, которые, как он ожидает, приведут к успеху. Эта тенденция проявляется в направлении, интенсивности и настойчивости деятельности и обуславливается личностным фактором-мотивом или потребностью достижения и ситуационными факторами – ожиданием, или субъективной вероятностью успеха и побуждающей ценностью успеха.

В ходе личностно-ориентированного обучения педагог должен учитывать тот фактор, что пока индивидуум видит результаты своей деятельности, у него есть мотив действовать как можно лучше. При этом практически не имеет значения, являются ли стимулы, с помощью которых осуществляется передача результатов, приятными или неприятными. Цель – превзойти полученные результаты – позволяет развить чувство чрезвычайного усилия.

У обучающихся в ходе специальной подготовки усиливается интеллектуальная составляющая. Не менее важное место отводится формированию эмоционально-волевой сферы.

Развитие данных способностей осуществляется на основе совершенствования как адаптационных механизмов организма, так и психических функций, главным образом, регуляторных. Практика лыжного спорта показывает, что спортсмены, не обладающие высоким уровнем морально-волевых качеств, не одаренные тактическим мышлением, неуверенные в своих силах, не умеющие управлять собой в трудных условиях, как правило, не достигают высоких результатов даже при высоком уровне специальной подготовленности.

Основываясь на общих положениях, тренеру-преподавателю необходимо применять для каждой группы, для каждого занимающегося конкретную методику обучения, определять задачи отдельных периодов обучения, подбирать упражнения, подходя к этому вопросу творчески. Он должен уметь продиагностировать или распознавать индивидуальные особенности своих учеников, уметь определять спортивную форму и общее состояние спортсмена не только по данным врачебного контроля, но и руководствуясь внешними признаками: состоянием мышц, цветом лица, самочувствием и настроением. Совершенствуя технику учеников, тренер-преподаватель должен оценивать выполняемые движения, замечать ошибки, особенно мешающие усвоению спортивной техники и объяснять, почему и как они мешают, ликвидировать нежелательные переживания, в нужный момент поднять бодрость, «разжечь спортивную злость» или снизить излишний пыл, подбодрить учеников.

Необходимо искать золотую середину между похвалой и критикой, чтобы не отбивать желание у своих воспитанников активно изучать спортивную технику и сохранять инициативу.

Список литературы

1. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Евграфов И.Е. Реализация личностно ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. С. 50.
2. Беспалова Т.А. Образование как ресурс развития личности безопасного типа // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2018. С. 211-215.
3. Водолагина И.Ю. Применение педагогических технологий на занятиях физической культурой // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение Материалы V Международной научной конференции. 2016. С. 611-616.
4. Мишагин В.Н., Мишагин А.В., Корнилов Д.В., Усова Т.Б. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по пневмобиатлону «шаговой доступности» // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и

студенческого спорта Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 166-171.

5. Мишагин В.Н., Мишагин А.В. Личностная ориентация в студенческом спорте, как субъективный опыт здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2018. С. 280-285.

6. Павленкович С.С., Царева Ю.А. Духовно-нравственное воспитание личности студентов физкультурного вуза // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы Материалы VII Международной научной конференции. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 247-252.

7. Павленкович С.С. Формирование гуманистической направленности личности студентов в образовательном пространстве физкультурного вуза // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2017. С. 312-316.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мишагин В.Н.

к. пед. н, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, доцент,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н Г Чернышевского, г Саратов

Мишагин А.В.

Преподаватель, Геологический колледж,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н Г Чернышевского, г Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению личностно-ориентированных технологий, применяемых в профессиональной подготовке учителя физической культуры

Ключевые слова: личность, субъект, самосознание, спортивная деятельность.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Mishagin V.N., Mishagin A.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of personality-oriented technologies used in the professional training of physical education teachers

Keywords: personality, subject, self-awareness, sports activity.

Научный подход к изучению и описанию профессий стал возможен в начале 20-го века, одновременно с зарождением психологии труда, в рамках тейлоризма и психотехники.

В профессиографии представлены системный, деятельный, личностный подходы к описанию любой профессии. Г.В. Суходольский (1996) предлагает классификацию профессиографических методов:

- подход от требований к профессии – к способностям человека или, наоборот, от свойств человеческой личности – к возможному успеху в той или иной профессиональной деятельности;
- целевая направленность (на отбор или профессиональную ориентацию);
- преимущественное использование знаний из одной или нескольких отраслей науки о человеке (антропометрии, психологии личности, дифференциальной психологии, психодидактики;
- использование специфического математического аппарата(в основном моделирования);
- феноменологический подход (от анализа конкретной деятельности к построению моделей) или, наоборот, абстрактно-логический подход (от построения моделей к синтезу конкретной деятельности);
- возможность использования результатов для применения других профессиографических методов, что позволяет классифицировать эти методы на предметно-функциональные, операционно-логические, психофизиологические, личностные.

Психограмма представляет собой описание и анализ требований, предъявляемых к психическим качествам работника. Особого внимания заслуживает психограмма учителя, взаимодействует с особым контингентом – с детьми, поэтому любой просчет в обучении будет иметь отдаленные последствия.

При описании профессий большое внимание, как правило, уделяется структуре требований к психологическим качествам (в ранговом порядке), например, интеллектуальным, сенсорным, сенсомоторным; темпу движений; медицинским и психологическим показаниям и противопоказаниям;; алгоритмическому анализу деятельности. Затем подробно освещаются требования к сенсорной сфере (профессионально значимые виды восприятия, например, восприятие своего ученика), интеллектуальным процессам (представленным, памяти, мышлению, воображению, речи); психомоторной сфере (темп, ритм, стереотипность движений); вниманию (направленность, переключение, широта, устойчивость). Составляя психограмму, описывают наиболее характерные психические состояния в труде (работоспособность, творческие состояния, нагрузку на эмоционально-волевую сферу, влияния утомления на

эффективность деятельности).

Вслед за А.В. Ивановой, А.К. Марковой представим отдельные наиболее значимые компоненты профессиограммы учителя, которые в большей степени отвечает перечисленным требованиям.

Данная профессиограмма указывает на оптимальные, допустимые, критические характеристики качеств личности педагога.

Профессиональные черты личности преподавателя:

А. Оптимальные характеристики качеств личности: разносторонние знания во всех областях, особенно по проблемам физической культуры, здорового образа жизни; свободное изложение теоретического материала и способность продемонстрировать образец выполнения тех или иных упражнений; умение учитывать психологические и возрастные особенности учащихся и их физические возможности; темп речи 120-130 слов в минуту; четкая дикция, общая и специфическая грамотность; спортивный внешний вид, выразительная мимика и жесты; обращение к учащимся по именам; мгновенная реакция на ситуацию, находчивость; умение четко формулировать конкретные цели; умение организовать всех учащихся сразу; постоянный контроль за качеством выполнения физических упражнений и степенью понимания учебного материала по физической культуре.

Б. Допустимые характеристики качеств личности: знание только своего предмета, определенный запас знаний по возрастной и психологической психологии; темп речи ниже 120 слов в минуту (глухой голос); стандартный внешний вид, отсутствие мимики и жестов; обращение к учащимся по фамилиям; чуть заметная реакция на ситуацию, находчивость; умение определять общие цели; умение организовывать работу большей части учащихся; периодическая проверка степени понимания учебного материала и сформированности двигательных навыков.

В. Критические характеристики качеств личности: работа только по конспекту, отсутствие знаний по возрастной и педагогической психологии; темп речи выше 150 слов в минуту. Неразборчивость речи «проглатывание окончаний слов»; неряшливый внешний вид. Чрезмерная жестикуляция и неадекватная мимика; постоянное безадресное обращение к учащимся; отсутствие находчивости и умения адекватно реагировать на ситуацию; отсутствие умений четкого целеполагания; работа только с отдельными учащимися при пассивности большинства; отсутствие проверки степени понимания учебного материала.

Нетрудно предположить, что наиболее эффективно работают учителя, имеющие оптимальные характеристики качеств личности. Индивидуальный стиль деятельности этих учителей способствует повышению их профессиональной компетентности и не нуждается в коррекции.

Показано, что одни из приемов, образующих стиль, основываются на использовании положительных возможностей человека, а другие – на компенсации отрицательных явлений. Соответственно в структуре стиля выделяются механизмы адаптации и компенсации. Рядом исследователей отмечаются связи И.С.Д. не только с основными свойствами нервной системы, но и отношениями личности. В зависимости от особенностей стиля учитель, с разной степенью четкости, оперативности, осознанности выполняемых действий, отбирает и дозирует учебный материал, организует его в оперативные единицы обучения, использует при планировании учебной работы материалы учебников, анализирует результаты своей педагогической деятельности и изучает опыт других учителей.

Характеризуя профессиональные и личностные качества учителя физической культуры, нельзя не отметить, что многие из них занимались спортивной деятельностью, которая накладывает отпечаток на их профессиональную компетентность.

Таким образом, будущий учитель физической культуры органически сочетает в себе, как индивидуальные проявления своей личности в целом, так и индивидуальный стиль учебной и профессиональной деятельности, а также присущие ему как спортсмену качества. Осуществляя профессиональную подготовку студентов в стенах вуза, преподаватель высшей школы призван систематически изучать и развивать комплекс качеств, необходимых для будущей деятельности учителя физической культуры. с нашей точки зрения такими качествами могут служить содержательные, динамические и результативные характеристики индивидуального стиля деятельности учителя физической культуры, свойства его индивидуальности, система операций и приемов стиля деятельности и поведения, стиль общения, выбор профессиональной роли, особенности организации и самоорганизации учебной, учебно-профессиональной и спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Мишагин В.Н., Мишагин, А.В. Личностная ориентация в студенческом спорте, как субъективный опыт здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2018. С. 280-285.
2. Иванова А.В. Профессиограмма как эталонная модель специалиста / А. В. Иванова, А.К. Маркова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). – Т. 0. – Уфа : Лето, 2013. – С. 154-155.
3. Павленкович С.С., Царева Ю.А. Духовно-нравственное воспитание личности студентов физкультурного вуза // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы Материалы VII Международной научной конференции. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 247-252.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: НРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Мрочко Л.В.

д.ф.н, профессор факультета рекламы, журналистики, психологии и искусства, Московский гуманитарный университет, г. Москва

Мрочко Н.А.

студентка факультета психологии, Московский финансово-промышленный университет «Синергия», г. Москва

Аннотация: рассматривается дискриминация российских спортсменов в условиях санкций. Представляются нарушения норм спортивной этики в ходе соревнований за рубежом. Раскрываются структура личности спортсмена как целостной и гармоничной системы качеств. Анализируется личностно-ориентированный подход к нравственному воспитанию в процессе обучения физической культуре.

Ключевые слова: спортивная этика; гармоничность и целостность личности; физическое обучение и воспитание; мораль и нравственность, личностно-ориентированный подход.

PHYSICAL CULTURE: MORAL ASPECTS OF AN ATHLETE'S PERSONALITY

Mrochko L.V.,

Moscow University for the Humanities, Moscow

Mrochko N.A.,

student of the Faculty of Psychology, Moscow Financial and Industrial University "Synergy", Moscow

Abstract: Discrimination of Russian athletes under the conditions of sanctions is considered. There are violations of the norms of sports ethics during competitions abroad. The structure of the athlete's personality as an integral and harmonious system of qualities is revealed. The personality-oriented approach to moral education in the process of teaching physical culture is analyzed.

Key words: sports ethics; harmony and integrity of the personality; physical training and education; morality and morality, personality-oriented approach.

Российский гроссмейстер Сергей Карякин – один из основных претендентов на шахматную корону – в 2014 году поддержал присоединение Крыма, за что он был отстранен от соревнований за рубежом. Спустя восемь лет он опубликовал открытое письмо, поддерживая специальную военную операцию по защите Донбасса. В результате комитет по этике и дисциплине ФИДЕ вновь отстранил его. Шахматист рискует пропустить очередной турнир претендентов на звание чемпиона

мира. Существует угроза его пожизненной дисквалификации.

С. Карякин родился в Симферополе, ходил в шахматную школу в Краматорске и хорошо знаком с ситуацией на Украине. Он высказал свое мнение. Какое отношение имеет комитет по этике и дисциплине ФИДЕ к его гражданской позиции? Он не допускал нарушений правил соревнований. Не совершал аморального поступка, порочащего имя шахматиста, за что можно было бы его дисквалифицировать. Отдельные зарубежные гроссмейстеры, ссылаясь на принципы спортивного отбора, писали ему слова поддержки. Другие поддерживали ФИДЕ. Однако в целом С. Карякин не увидел спортивной солидарности в международном шахматном сообществе. Поэтому принятое ФИДЕ решение безнравственно. Таких примеров немало.

С другой стороны, западные организаторы международных соревнований «закрывают глаза» на «победы» трансгендеров. Так, пловчиха Лия Томас выиграла чемпионат Национальной ассоциации студенческого спорта США, опередив двух призерок Олимпиады в Токио(!). Несколько лет тому назад Лия была пловцом Уиллом.

Другой пример. Тяжелая атлетка из Новой Зеландии Лоррел Хаббрад (в прошлом - Гэвин) после участия в Играх в Токио была названа атлетом года. Она поблагодарила МОК за то, что спорт инклюзивен и доступен для всех людей. МОК допустил участие в соревнованиях среди женщин бывших мужчин даже без операционного изменения пола: достаточно гормональной терапии.

Коалиция «Save Women's Sports» («Сохраним женский спорт») насчитала более 80 таких спортсменов. Эксперты утверждают: даже при понижении уровня тестостерона в организме спортсменов все равно имеет преимущество в мышечной ткани, объеме легких и т.д. Иначе говоря, при «превращении» мужчины в женщину физические качества сохраняются. А ведь борьба должна идти честно, на равных. Спорт должен быть вне политики двойных стандартов.

Понятно, когда спортсменов отстраняют за грубые нарушения правил соревнований или не совсем этичное поведение в отношении соперников. Любое соперничество вызывает сильные эмоции и желание одержать победу. Поэтому в пылу борьбы «случаются» запрещенные приемы в каждом виде спорта.

Любое спортивное соревнование предполагает состязание в силовых и скоростных качествах, ловкости и выносливости. Однако в таком противоборстве не менее важны и морально-нравственные качества: честь, достоинство, уважение соперника и др. Можно привести немало примеров из истории спорта, когда победа достигалась силой воли и твердостью духа.

В спортсмене как человеке и как личности должны быть в гармонии душа и тело, мысли и действия. Гармоничная, всесторонняя и разносторонне развитая личность — это личность, целостная в единстве,

взаимосвязи взаимодействии социальных, профессиональных, морально-нравственных и физических качеств.

В педагогике и психологии процесс формирования качественных характеристик и критериев оценки личности предполагает индивидуальный подход к каждому человеку [1]. Поэтому в теории и практике обучения и воспитания применяется дифференцированный, личностно-ориентированный подход.

Личность сложная интегральная система, в которой группы качеств человека не только взаимообусловлены, но находятся в диалектической взаимосвязи и взаимодействии. Между различными качествами могут возникать (и реально возникают!) некоторые противоречия. К примеру, активность и инициатива могут «уживаться» с инфантильностью, пассивностью и безразличием.

Такое состояние личности вызывают складывающиеся объективные обстоятельства или оказывают влияние факторы субъективного характера. Человек не всегда может противостоять жизненным невзгодам или не умеет справиться с негативными эмоциями.

Сложный и противоречивый характер качеств и свойств личности является движущей силой их развития и самосовершенствования. В борьбе противоположностей происходит отрицание тех качеств, которые не соответствуют запросам и интересам человека. Идет становление новых черт личности, отвечающих времени и переменам в жизни.

Всесторонние качества личности формируются в процессе плодотворного участия в различных отраслях жизнедеятельности [2]. Значительную часть необходимых для осуществления своих функций в социальной среде человек приобретает во время занятий физической культурой и спортом. Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух.

Цель достижения общепрофессиональной компетенции по курсу «Физическая культура» предполагает решение образовательных задач и воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, а также регулярно проводить профилактику негативного социального поведения. Кроме того, формировать у них осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Единый процесс воспитания и образования нельзя сводить к приобретению человеком всех тех качеств, которые необходимы для осуществления любой деятельности. Такое невозможно, потому что каждый человек индивидуален по своим личным способностям, задаткам, склонностям и т.д. В зависимости от них он может проявить себя в какой-то одной или нескольких видах деятельности.

Достижение «равновесия» (баланса) между социально значимыми, профессиональными и личностными качествами и есть гармония. Именно

гармония, всесторонность качеств и разносторонность свойств личности и характеризуют ее целостность.

Целостность личности по своей сущности объективна, а по содержанию - субъективна. С одной стороны она отражает социальный статус человека, который обусловлен социально значимыми и профессиональными качествами. С другой - раскрывает его внутренний мир, его духовно-нравственные качества.

Поэтому, образование и воспитание необходимо рассматривать как единый процесс социализации и самосовершенствования личностных качеств. В результате взаимовлияния социальной среды, целенаправленного обучения и воспитания, в т.ч. в сфере физического, происходит формирование целостной и гармонично развитой личности.

Существует научно обоснованная и доказанная на практике концепция обучения физической культуре и физического воспитания. Она предполагает рациональное взаимодействие социокультурного, психолого-педагогического и духовно-нравственного аспектов в ходе учебного процесса [3].

А личностно-ориентированный подход позволяет педагогу в ходе занятий по физической культуре, используя различные методы (наблюдение, опрос, тренинг, эксперимент и другие), создать проект «модели» качеств личности обучающегося. Такой подход предоставляет педагогу возможность выбора форм, методов и средств физического воспитания с учетом совокупности индивидуальных качеств каждого обучающегося [5].

Личностно-ориентированное обучение и воспитание при дифференцированном подходе позволяет педагогу группировать обучающихся во время занятий на основе сходства их качественных характеристик. Эффективность его работы во многом зависит от знаний, навыков и умений в области педагогики и психологии.

Педагог одновременно должен быть и психологом. Надо понимать, что личность всегда индивидуальна в совокупности социальных, моральных, физических и психологических качеств. Каждый человек уникален по своим особым чертам, присущим только ему и отличающим его от других людей [4]. Вот почему некоторые спортсмены не поддержали решения своих федераций о запрете проведения соревнований на территории России и отстранении нашей страны от участия в них за рубежом.

Дискриминация российских спортсменов свидетельствует, что спорт на международной арене стал частью большой политики. А санкции в спорте такой же инструмент в политической борьбе. Если весь народ волей-неволей причастен либо вовлечен в политические события, происходящие в стране и мире, то как спортсмены могут остаться в стороне? Они же граждане своей страны. Вот и остаются «вне игры» из-за

санкций и последующих решений.

На Западе утверждают, что санкции вводятся для защиты демократии. Но демократия – это то, что порядочно, нравственно, высокоморально. А отстранение от соревнований только за то, что ты спортсмен из России – это безнравственно и аморально.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Питер, 2018. 288 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл, 2019. 448с.
3. Зайцева Ю.Е. Общий психологический практикум. Личность. СПб.: СПбГУ, 2017. 96 с.
4. Коржова Е.Ю. Психология личности. СПб.:Питер, 2020. 544 с.
5. Оплетин А.А. Духовно-нравственный аспект физического воспитания студентов в условиях вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 1. С. 64–66.

ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пурахина О.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Саратовская государственная юридическая академия, Саратов

Аннотация: Данная статья посвящена изучению перспектив личностного развития студентов средствами физической культуры. Также рассмотрено влияние средств физической культуры и спорта на развитие и укрепление разных сторон личностного потенциала студентов и их социализации в обществе.

Ключевые слова: Физическая культура, студенты, перспективы личностного развития, спорт, здоровый образ жизни.

STUDYING THE PROSPECTS OF PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE.

Purakhina O.V.

Saratov State Law Academy, Saratov

Abstract: This article is devoted to the study of the prospects of personal development of students by means of physical culture. The influence of physical culture and sports on the development and strengthening of various aspects of students' personal potential and their socialization in society is also considered.

Keywords: Physical culture, students, prospects of personal development, sports, healthy lifestyle.

Физическая культура является составной частью культуры общества и представляет собой комплекс ценностей, норм и знаний, применяемых обществом с целью физического и интеллектуального развития. Физическая культура, являясь эффективным аспектом физического развития, сохранения и укрепления здоровья, приобретает социальную значимость и оказывает влияние на формирование нравственных характеристик личности. Необходимо отметить, что физическая культура объединяется с процессом личностного развития напрямую, поскольку спорт представляет собой необходимую для общества область приложения физических и духовных усилий человека, вырабатывает объективные действия личности, дающие возможность дальнейшего развития.

В соответствии с ФЗ от 4.12.2007 г. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", статья 28 закрепляет проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ[2]. Щербатенко М.В. отмечает, что физическая культура не ограничивает решение только лишь вопросов физического воспитания, а направлена на становление моральных, нравственных, культурных ценностей, где через непосредственное общение формируется личностные качества студентов как на академических занятиях, так и спортивных секциях[3]. Соответственно, в высших учебных заведениях создаются все те необходимые условия для потенциального личностного развития средствами физической культуры.

Целью высших учебных заведений в рамках данного вопроса является содействие формированию у студентов гармоничного развития физических и духовных способностей на основе всестороннего совершенствования личностных способностей в процессе физкультурной деятельности, что необходимо в последствии для полноценной жизнедеятельности и в целом для прогресса индивида. Исследования показывают, что на стадии получения высшего образования у студента продолжают формироваться элементы потенциала его личности.

Мы провели социологическое исследование перспектив личностного развития средствами физической культуры среди студентов Саратовской государственной юридической академии, в котором приняли участие 70 студентов. Собеседование проходило в произвольной форме и носит информационный характер, что позволило проанализировать некоторые аспекты личностного развития.

Начнем с собственной оценки состояния респондентов, когда человек анализирует физическое самочувствие, расположение духа, настроение. Самоанализ как основа рациональной организации личностью своей жизнедеятельности, позволяет овладеть умением управлять своим настроением, бороться с чрезмерным волнением, учит направлять усилия в

нужное русло и эмоционально совершенствоваться.

100 % опрошиваемых считают, что связь между психическим состоянием и физическим здоровьем, непременно, существует. Отмечается, что физическая активность позитивно влияет на психоэмоциональное состояние человека. В частности, регулярные занятия физической культурой позволяют снизить уровень тревоги и депрессии, способствуют позитивному восприятию внешнего мира. При стрессовых ситуациях физическая активность помогает респондентам обрести эмоциональную стабильность, снять нервное напряжение, отвлекает и поднимает настроение. Студенты отмечают, что хорошее физическое здоровье всегда были залогом успешной карьеры, учебы и полезной активной деятельности, также физически подготовленному человеку намного легче выполнять любую работу. Опрос показал, что каждому студенту хочется быть сильным, выносливым, ловким, иметь хорошо развитое тело, что в свою очередь сказывается на самооценке. Ребятам не приходится волноваться по поводу внешнего вида и недостаточной физической подготовки. По их мнению, если человек оценивает себя невысоко, ему сложно проявить активность, организованность, умение взять ответственность в решении задачи на себя. Совершенствуя физические качества, он оказывает влияние непосредственно на самого себя.

Как отмечают некоторые студенты, у них есть потребность в физических нагрузках, для повышения уровня хорошего самочувствия и успеваемости.

Межличностные отношения и повышенная эмоциональность в игровых видах спорта, позволяет смоделировать активные отношения между студентами в коллективе, что усиливает направленность на формирование умения объединять личные интересы и общественные, одновременно формируя уверенность в собственных силах. Изобретательная самостоятельность действий в спортивных играх и проявление находчивости предоставляет возможность для творческого развития инициативы и решительности. Способность предвидеть неожиданные ситуации необходимы человеку во всех сферах жизнедеятельности. По мнению респондентов, этот навык хорошо развивают спортивные игры, где человек способен быстро перестраиваться, ориентироваться в нестандартных ситуациях, а также реагировать на замыслы противника. В обычной жизни это умение проявляется в способности быстро принять правильное решение. Командная игровая деятельность пробуждает социальный интерес и соучастие к жизни других игроков, повышает уровень взаимопомощи и уважения к противнику. В то же время спортивные соревнования и спортивные праздники объединяют молодежь разных национальностей, социальных слоев, сохраняя преемственность поколений.

Совершенствование воли средствами физической культуры

выражается в действиях, направленных на достижение определенных целей, решение жизненных задач, преодолевая внутренние и внешние препятствия при выполнении определенных нагрузок. Как считают опрошенные, выступая на соревнованиях в непривычных условиях, личность подвергается изменениям в психическом состоянии, таких как неуверенность в своих силах, страх поражения. В подобных ситуациях мобилизуются волевые качества, приобретает привычка управлять своим внутренним состоянием, повышается сопротивляемость к внутренним стрессовым состояниям. Все это позволяет человеку активно взаимодействовать с окружающими и быть творцом своей жизни.

Физическая культура и спорт, как вид активной деятельности, формирует самоутверждение личности, направляя личностное становление студента. Анализируя ответы респондентов, можно сделать вывод о положительном влиянии спорта на социальную адаптацию молодежи, принятия своих сверстников, а также понижение желания доминировать и депрессию уровня агрессивности. В целом у респондентов, занимающихся спортом, показатели социально-психологической адаптации выше, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Соответственно, занятия физической культурой должны быть направлены на актуализацию потребности человека в самопознании, создавать условия для самоопределения студента в сфере физической культуры. Это является необходимым условием для направленной деятельности личности студента в сторону нравственного потенциала. Социализация студентов через физическую активность обуславливается в определении системы поведения в обществе, опираясь на базовые ценностные ориентации.

Аккумулируя вышесказанное, мы делаем вывод, что физическая культура не только обеспечивает уровень физического развития, а дает почву для перспективного личностного развития и совершенствования. В процессе спортивной деятельности личность обретает общечеловеческие и общекультурные ценности и легче проходит путь социализации в обществе. Физическая культура, решая задачу оздоровления, вместе с тем развивает человеческую индивидуальность, самореализацию личности. Физическая культура и спорт являются важными факторами развития личности, создавая определенные условия для социальной адаптации и развития личности студента, влияют на конкретные базовые ценности, формируя определённый тип поведения.

Список литературы

1. Куземко Ю.В., Фролова Л.В., Преснов А.Н. Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2021. Изд-во Саратовский источник. С. 332-337.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" / Правовой сервер «Консультант Плюс» / [Электронный ресурс] / URL: <http://www.consultant.ru>
3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.
4. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента / М. В. Щербатенко. // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 688-691.

ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ – ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ПЕДАГОГА

Рубис Л.Г.

к.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных
технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург

Аннотация: в статье рассмотрена роль преподавателя в системе физического воспитания и спортивно-оздоровительного туризма, внутренние факторы вуза, направленные на воспитание студентов, социальная проблематика развития кадрового потенциала.

Ключевые слова: система подготовки кадров, учебный процесс, студенты, педагоги, туризм, воспитание и культура.

EDUCATING YOUNG PEOPLE IS THE MAIN TASK OF A TEACHER

Rubis L. G.

Saint Petersburg State University of Industrial Technologies and Design

Abstract: the article considers the role of a teacher in the system of physical education and sports and wellness tourism, internal factors of the university aimed at educating students, social problems of personnel potential development.

Keywords: the system of personnel training the educational process, students, teachers, tourism, education and culture.

Главное в системе образования молодежи, это процесс воспитания. Могу утверждать, так как имею большой жизненный опыт (более 30 лет) по воспитанию подростков, большинство из которых, состояли на учете в специальных отделениях. Мы занимаемся с ребятами и студентами спортивным туризмом, поскольку хорошо знаю этот предмет, много путешествовала, являюсь мастером спорта, инструктором международного класса. Практически, в многодневных походах мы живем одной семьей все 24 часа, когда видно всех и чувствуешь каждого. Появляется реальная возможность помочь «заблудившемуся» в своих сложных подростковых и социальных проблемах молодому человеку, понять, чем дышит и вместе найти правильное решение, а иногда, и вернуть к жизни. Воспитание и социальные проблемы подростков, были моей главной задачей. Ребята же

считали, что их задача, обучиться навыкам спортивного туризма, ну и, конечно же, романтика путешествий. Моей задачей было научить подростков умению выживать в походных условиях, быть честными и помогать друг другу, любить природу и соблюдать дисциплину, постараться исправить их негативные наклонности. И таких ребят, прошедших через мои руки, было более трех тысяч, ни один не попал на скамью подсудимых [5]. Студенты первых курсов, практически, такие же подростки с большими проблемами, неустроенностью в самостоятельной студенческой жизни. Поэтому основа обучения та же, только требует еще большего количества внимания, времени и терпения. Какой бы специальности и профессии студент не обучался, педагог не должен забывать о становлении, прежде всего, яркой и не равнодушной личности.

Внутренние факторы вуза, направленные на воспитание разнообразны. Сейчас в нашем вузе, это выглядит, как корпоративно-культурный фактор воспитания и подготовки современных, здоровых и увлеченных специалистов. Регулярно проходит оптимизация учебно-методических сопровождений и реализации образовательных программ, как условия повышения качества педагогики в высшем образовании. Меняются и корректируются программы, направленные на улучшение качества обучения. Были даже кураторы из числа педагогов, которых прикрепляли к каждой учебной группе. Безусловно, студентам было комфортно, а вузу добавлялась дополнительная работа. Но пришло время студенческой самостоятельности. Стали появляться смелые, решительные, образованные студенты, готовые к осуществлению своих инициатив и проектов. Руководство вуза, всегда поддерживает студенческие предложения, направленные на созидание. В настоящее время в вузе существует студенческий Совет, много студенческих клубов и секций различных направлений.

А что же с образованием? Социальные программы стали более гибкими и это замечательно. Сегодня наш вуз, в лице молодого и талантливого проректора по обеспечению образовательной деятельности и студенческому контингенту Ананичева Е.А., сделал большой рывок по повышению активности студентов в различных видах спорта, пригласив высококвалифицированных педагогов, мастеров спорта. Наши студенты, которые успешно занимались в школьных спортивных секциях, теперь с большим желанием занимаются этими видами спорта и в учебные часы по физической культуре и в свободное время. Университет достиг значительных успехов по многим видам спорта, выступая на чемпионатах города, РССС и РФ. Успешно развиваются такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, футбол, водное поло, легкая атлетика, теннис, спортивно-оздоровительный туризм. Если раньше все студенты занимались строго по одной программе, то теперь появилась спортивная специализация. Студенты на занятиях по физической культуре идут именно

в ту группу, вид спорта которой больше нравится. Такое направление взяли в нашем городе университеты ИТМО, ГЛТУ им. С.М. Кирова, РГПУ им. А.И. Герцена. Корпоративная культура, как фактор воспитания, активности и подготовки современных здоровых и грамотных специалистов широко представлена в спортивной успешной деятельности нашего вуза.

В чем же особенность занятий по спортивному и спортивно-оздоровительному туризму? Являясь заместителем директора по воспитательной и физической культуре Института дизайна костюма нашего университета, решила привлечь студентов первокурсников к этой специализации. Мои студенты талантливые художники, но ранее практически не занимались физической культурой, а почти 30% освобождены от занятий физкультурой или относятся по здоровью к подготовительной группе [4]. Различное социальное положение и взгляды на жизнь. Некоторые студенты живут в общежитии только на свою стипендию, а некоторые приезжают на занятия на собственном автомобиле. Да, они отличаются по физической подготовке, нравственным принципам и психологическому развитию. Мне предстояло воспитывать и обучать студентов различных социальных групп по единой учебной и научной программе и привлечь их к активной физической деятельности средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Это не простая задача, но была уверена, что справлюсь, так как руководство университета разрешило провести этот эксперимент. Уже пятый год занимаюсь данной практикой. Результаты радуют не только меня, но и руководство университета, кафедры, а главное, самих выпускников. Из числа студентов, увлеченных спортивным и оздоровительным туризмом, ежегодно выходят отличные специалисты, лучшие выпускники города, такие как Пушкина Наталья, Розова Ксения, Скидан Надежда. В этом году, как лучшему выпускнику города полуденный выстрел из пушки Петропавловской крепости вновь достался моей студентке Зыряновой Анастасии.

Безусловно, самое трудное сделать первые шаги и потому первый контакт, первая лекция очень важны, от этого зависит придут ли студенты с желанием на практическое занятие. И начинать здесь необходимо с себя. Важно рассказать и даже показать все свои достижения, основные награды, чтобы студенты поверили в мои знания, убеждения и доверили себя воспитывать, непонятными пока для многих, средствами туризма. Несмотря на то, что студенты в большинстве своем, физически слабые, они хотят быть здоровыми и сильными, этот вопрос их очень волнует [6]. И об этом важно помнить педагогу по физическому воспитанию. Мое дополнительное медицинское образование, помогает грамотно ответить на любой, возникающий в процессе занятий, вопрос. Сейчас в моих группах никто не освобожден от физической культуры.

Занятия начинаются с нескольких лекций, затем практика, которая

проходит как в спортивных залах, так и на природе. Первый выезд в загородную зону обычно проходит в сентябре на Чемпионат города среди студентов по водному туризму. Они любят прекрасную природу, видят много студенческих команд, увлеченных туризмом. К какому бы лагерю новички не подошли, всюду их встречают с улыбкой, готовностью ответить на все интересующие вопросы. Именно после такой поездки появляются лидеры, которые хотели бы продолжить занятия в данном виде спортивного туризма и после обычных занятий по физической культуре [1]. И такая возможность у всех желающих в нашем университете есть.

Мы много говорим и обсуждаем различные, учебные, бытовые, культурные, личные и, конечно, туристские вопросы. Зная, что мои студенты, способные и не равнодушные к творчеству, чтобы заинтересовать их, придумываю различные дополнительные мероприятия, приглашая их на прекрасный и красивый праздник «Женщины года», устраиваю встречу с директором Эрмитажа. Мы обязательно посещаем лекции и выставки в Российском географическом обществе города. Почти со всеми, возникают доверительные отношения, студенты пишут или приходят, чтобы посоветоваться на любые темы и, я им благодарна за это, потому что главная моя цель воспитать, направить и передать свои знания. Педагог не должен останавливаться на достигнутых успехах. И здесь главное даже не обучение, а понимание. Необходимо жить со студентами в мире взаимопонимания.

Да, безусловно, личного времени практически не остается, но я счастлива, что могу им помочь и с радостью делюсь знаниями. Не редко мои талантливые девушки участвуют в индивидуальных творческих конкурсах и просят поддержать их, что я с удовольствием всегда и делаю.

Студенческое обучение выступает мощным фактором социализации личности студентов и педагога. Необходимо отметить, что студенты, занимающиеся туризмом, проходят большую жизненную школу выживания в обществе. Участвуя в туристских походах, ребята учатся жить в природной среде в любую погоду, правильно разжечь костер, приготовить пищу, следить за собой, учиться создавать теплый дружеский коллектив. В туризме существуют правила страховки на всех сложных участках пути, поэтому дружеская обстановка складывается уже в предпоходный период подготовки к походу. Безусловно, бережное отношение к природе, одна из важнейших заповедей туриста. В результате, все это воспитывает и дисциплинирует молодого человека, накапливает жизненный опыт выживания в сложных ситуациях, учит находить правильные решения, любви к природе и уважению к своим товарищам. Выбатывается мужество, дисциплина и, безусловно, улучшение физической подготовки.

Было время, когда вся страна активно занималась туризмом. В Санкт-Петербурге в выходные дни с большим трудом люди попадали в электрички [3]. В окна заталкивали байдарки, рюкзаки и даже детей. Жили

одной дружной туристской семьей. Но время неумолимо бежит и вот уже опытных туристов восьмидесятых становится меньше и меньше. Поменялась и подготовка туристских кадров. В настоящее время, Федерация спортивного туризма России предлагает подготовку специалистов по туризму, гидов–проводников и инструкторов проводить только своими силами. Вот, что пишет почетный президент ФСТР Востоков И.Е. в своей Монографии, части 2: «Надо уходить от государственной системы обучения в институтах, обладающей иной технологией подготовки, иными временными параметрами, иными требованиями к преподавательскому корпусу» [2]. Это заявление вызвало большую полемику. Безусловно, Федерацией руководят квалифицированные, прекрасные специалисты, но таких, же квалифицированных специалистов достаточно и в других регионах страны, к тому же, имеющих и педагогическое образование. Уверена, что президент ФСТР Миронов С.М., как мудрый и тонкий политик, разберется в этом деликатном и очень важном вопросе подготовки кадров.

Выводы:

1. Занятия спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом положительно влияют на всестороннее развитие студента.
2. Уверена, что обучение специалистов спортивного и спортивно-оздоровительного туризма, возможно лишь в высших учебных заведениях, где есть педагоги и специалисты данного профиля.

Список литературы

1. Аксенова А.О. Впечатления о чемпионате по водному туризму. Материалы X межд. науч. практич. конф. СПб, 2020. С. 283-286.
2. Востоков И.Е. Спортивный туризм: монография. Часть 2. М., 2021. 180 с.
3. Рубис Л.Г. История развития студенческого спортивного туризма // Междунар. Ордена дружбы народов журнал «Турист». 2020. № 4. С. 6-9.
4. Рубис Л.Г. Физическая культура в институте дизайна костюма // Материалы X1 межд. науч. практич. конф. СПб, 2021. С.327-330.
5. Рубис Л.Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков: монография. Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. 230 с.
6. Яковлева А.А., Резер Т.М., Яковлева А.А., Невский Г.А. Об активности развития социально-ценностных ориентаций у будущих государственных служащих // статья, материалы X междун. научно-практич. конференции. С-Пб, 2020 с. 212-213

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Семенова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению мотивационных компонентов у спортсменов различных спортивных квалификаций, их динамики в ходе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: мотивация, спортсмен, плавание, здоровье

STUDY OF THE MOTIVATIONAL BASIS OF SWIMMING LESSONS

Semenova E.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article is devoted to the study of motives for swimming. Dynamics in the course of sports improvement.

Keywords: Motivation, athlete, swimming, health.

На сегодняшний день в нашей стране достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у молодежи потребности в здоровом образе жизни. Гармоничное формирование организма и развитие личности возможно лишь при необходимой двигательной активности. Движение является естественной биологической потребностью и важным условием для нормального развития всего организма. Среди разнообразных форм двигательной активности особо можно выделить плавание.

Плавание - один из самых полезных и нужных видов физических упражнений, благотворно и разнообразно воздействующих на развивающийся организм подростков. Оно способствует оздоровлению, укреплению нервной системы. Поэтому, чем раньше привести ребенка в бассейн, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Как и любой вид целенаправленной деятельности человека, занятия спортом, в том числе плаванием, характеризуются определенными целями и мотивами (то, что побуждает к постановке и достижению тех или иных целей) выполнения этой деятельности.

По определению К. К. Платонова, мотивы – это психические явления, ставшие побудителями к осуществлению того или иного поступка, действия, поведения.

На базе института Физической культуры и спорта было проведено исследование взаимосвязи целей и мотивов спортивной деятельности. На основании проведенного исследования. сделан анализ мотивационных компонентов у спортсменов различных спортивных квалификаций, их динамики в ходе спортивного совершенствования.

Основным методом исследования было анкетирование, которое проводилось периодически в течение 3 лет. В некоторых случаях при обследовании мы пользовались такими методами, как наблюдение и беседы с начинающими спортсменами и квалифицированными спортсменами, их тренерами и родителями. Всего было подвергнуто исследованию 357 человек (189 пловцов высших разрядов, 168 пловцов от новичка до I разряда).

Полученные данные позволили наглядно сравнить мотивы занятий плаванием у начинающих пловцов и пловцов высших спортивных разрядов

Ответы были сгруппированы исходя из шести мотивационных компонентов (табл. 1)

Таблица 1

Структура мотивационных компонентов при занятиях плаванием спортсменов различной спортивной квалификации (%)

Мотивационные компоненты	Новички; возраст 6-10 лет; стаж занятий до 1 года	Пловцы II-III разрядов; возраст 9-13 лет; стаж занятий 1-5 лет	Пловцы I разряда, кандидаты в мастера спорта; возраст 13-19 лет; стаж занятий 3-8 лет	Мастера спорта, мастера спорта международного класса; возраст 17-25 лет; стаж занятий 7-14 лет
Влечения, желания, стремления	72	38	16	22
Интересы	16	40	26	8
Склонности	12	18	24	14
Убеждения	—	4	8	14
Ценностные ориентации	—	—	11	24
Чувство долга	—	—	15	18

Как видно из таблицы, по мере повышения квалификации и стажа занятий плаванием, возрастает степень преобладания мотивации, связанной с высоким сознанием, с самосознанием. Так, у новичков и спортсменов III и II разрядов преобладают желания и интересы, т. е.

мотивы, связанные с осознанными на занятии действиями. В их ответах указывалось, что они хотят стать сильнее, стремятся быть похожими на выдающихся спортсменов, им нравится заниматься в воде круглый год, быть в коллективе и т. д.

В ответах пловцов I разряда и кандидатов в мастера спорта к указанным выше мотивам добавляются такие, как желание попасть в сборную команду для участия в интересных соревнованиях, для поездки в другие города, выигрыш призов, осознание необходимости тренировок, стремление к постоянному совершенствованию, чувство долга перед коллективом, обязывающее хорошо выступить на соревнованиях. Такие ответы указывают на преобладание в мотивационной основе новых компонентов: убеждения, ценностных ориентаций, чувства долга.

У мастеров спорта и мастеров международного класса в большом количестве ответов указаны такие мотивы, как убеждения, ценностные ориентации, чувство долга: «важно успешно защищать честь Родины, своего общества, области, города»; «убежден, что плавание прочно занимает место в моей жизни»; «привлекает участие в интересных соревнованиях». Есть и такие мотивы, как, например, «выигрыш ценных призов» и получение других вознаграждений.

Таким образом, не отдельный мотив или побудительный акт, а целостная система мотивов лежит в основе саморегуляции действий, поведения пловцов. Она (эта система мотивов) изменяется, дифференцируется в процессе занятий, подкрепляется успехами, или значимость ее снижается в связи с неудачами, разочарованиями. Вот почему тренеру очень важно влиять на формирование мотивационной основы своих учеников.

На первом этапе спортивного совершенствования, когда в мотивационной структуре пловца преобладают такие мотивы, как желания, стремления и интересы, большую роль играют: создание в бассейне и в зале общей физической подготовки благоприятной для занятий обстановки; воспитательные меры, помогающие обучающимся осознать, что занятия плаванием требуют нелегкой, кропотливой работы; предварительное знакомство с трудностями учебно-тренировочного процесса, воспитание чувства собственного достоинства, одобрение и поощрение проявлений воли, чувства долга и т. п.

На этапе спортивного совершенствования пловцов, уже выполнивших спортивные разряды, большое значение имеет развитие проявленных в плавании способностей. В этот период перед тренером стоит задача формирования у занимающихся пловцов знаний, позволяющих им понять, что тренировочный процесс есть не что иное, как адаптация к высокой нагрузке. Четкое изложение программы тренировочного процесса с указанием перспективных и конкретных целей тренировки, а также предстоящих трудностей при выполнении каждого

задания должно сопровождаться побуждением к осознанию субъективной ценности каждого занятия, вида работы, упражнения.

Задача тренера работающего с пловцами высоких спортивных разрядов, это- способствование тому, чтобы перенесение больших нагрузок осознавалось пловцами не только с позиций личной заинтересованности в достижении спортивных побед, но и как естественная необходимость, обусловленная потребностью каждого спортсмена высокого класса бороться за престиж Российского спорта.

Практические рекомендации тренерам для формирования у школьников мотивации к занятиям плаванием

1. Не оставлять без внимания правильное выполнение упражнения.

2. Систематически хвалить детей за успехи, поощрять.

3. Взять за правило - словесные подбадривания и дружескую улыбку.

4. Детей хвалить надо искренне. Неискренняя похвала или поощрение – не работают. Если говорить, что воспитанник сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что тренер просто хочет его успокоить. Неискренность понижает доверие к тренеру-преподавателю.

5. Признавать неудачный старт своего воспитанника. Например, обнять его и сказать: «Да, это действительно не лучший результат», но в то же время, подбадрить его: «В следующий раз у тебя все получится».

6. Особое внимание уделять освоению и отработке умений и навыков. Юные спортсмены должны видеть улучшение своих спортивных результатов.

7. Разнообразить и видоизменять виды спортивной деятельности. Дети должны испытывать ощущение успеха, это основная цель всего процесса обучения. Приводить физическую активность в соответствии с потребностями ученика, а не наоборот.

8. Важно поощрять усилия ребенка в такой же степени, как и его результат. Просто показывать положительное отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, юные пловцы не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют хороший результат. Но, если воспитанник полностью выложился, то что еще от него можно требовать.

9. Поощрять правильные технические действия, а не просто результат.

10. Пользоваться на тренировке методом оценки упражнений по уровню сложности и методом соревнований.

11. Важно применять в процессе подготовки юных пловцов информационно-образовательный наглядный материал.

12. Обязательно наладить контакт с родителями своих воспитанников, привлечь родителей на свою сторону для активизации

мотивации к занятиям плаванием.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. От действия к мысли: пособия для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская., И.А. Володарская. М.: Просвещение, 2011.
2. Матюшкин, А.М. Развитие творческой активности школьника/ А.М. Матюшкин. М.: Педагогика, 2001.
3. Крайг П. Психология развития. СПб.: Питер, 2010.

ОПРЕДЕЛЯЮЩАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ СПОРТСМЕНА

Тихонов Е.М.

магистрант 1 курса Института физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: В статье подробно представлена вниманию индивидуальная особенность тренерской деятельности: отличительная специфика как одного из субъектов спорта, недопущение отождествления со смежными субъектами спортивной деятельности и его значение в карьере спортсмена.

Ключевые слова: Субъекты спорта, тренер, спортсмен, преподаватель, инструктор.

THE DEFINING ROLE OF A COACH IN AN ATHLETE'S PROFESSIONAL SPORTS CAREER

Tikhonov E.M.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article presents in detail the individual feature of coaching: the distinctive specificity as one of the subjects of sports, the prevention of identification with related subjects of sports activity and its significance in the career of an athlete.

Keywords: Subjects of sports, coach, athlete, teacher, instructor, sports activity.

20 июля 2021 года в столице предстоящих летних Олимпийских игр городе Токио на сессии Международного олимпийского комитета традиционно перед началом Олимпийских игр после «громких и бурных» обсуждений был изменен давно привычный для всех девиз «Быстрее, выше, сильнее». Было добавлено слово «вместе». Полное название в новом виде теперь гласит следующим образом – «Быстрее, выше, сильнее – вместе». Но что вызывает особый интерес, так это то, что данное предложение было принято единогласно.

Изменение Олимпийского девиза коснулось не просто так. В период чрезвычайно высокой и масштабной борьбы с допингом эти изменения

выглядят как поддержка, выступающему на высшем уровне, спортсмену. Достигнутые результаты вовсе не индивидуальное превосходство над соперниками, которые мы с вами видим с экранов наших телевизоров. Это итоговый продукт работы огромного штаба сотрудников абсолютно в каждом, не обязательно даже олимпийском, виде спорта высших достижений: менеджера, команды тренеров [7], медицинских работников, психолога, спонсоров и иных специалистов, а также болельщиков, друзей и семьи.

Привлекает внимание то, что в зарубежной науке сам феномен «коллектив» вызывает неоднозначную рефлексию, о чем говорит его редкое присутствие у авторов в области педагогики, примечательно то, что за последнее десятилетия в таких странах как США, Канада, Англия, Турция, Кувейт, Катар, Китай, Тайвань, Южная Корея, Япония наблюдаются положительные тенденции в данном направлении [2]. Чаще речь идет о сообществе, команде, единомышленниках, коллективном договоре и компаньонах. Отличительная характеристика термина «коллектив» от приведенных заключается в цели, которая направлена на общий успех, но не на личные выгоды [4], что издавна характерно для коренных граждан нашей страны.

Примером тому и профессиональная спортивная деятельность, где спортсмен выступает на пределе психофизиологических возможностей человеческого организма и выйти на подобный уровень в одиночку невозможно. Для максимально качественной и быстрой реализации достижения высших результатов у атлета, а мы знаем, что спортивный возраст в некоторых видах спорта наступает существенно раньше общепринятого пенсионного возраста, крайне велика роль кадровой политики его организационного штаба. А значит крайне необходимо определить круг субъектов управления, сформулировать и определить регламент функциональные обязанности каждого субъекта спортивной деятельности.

Определяющим значением является своевременность начала спортивной деятельности и, исходя из психофизиологических качеств человека, верно выбранный вид спорта. Спортивная карьера будущих чемпионов Олимпийских игр и мира зачастую начинается еще в дошкольном возрасте. На ее первых этапах главенствующую роль в выборе цели играет тренер. В дальнейшем на любом этапе продвижения по спортивной карьере выбор приоритетов лежит на плечах спортсмена. Тем самым, с полной уверенностью можно прийти к заключению, что за подготовку к важным соревнованиям и показанный на них результат обоюдно отвечают спортсмен и тренер.

Практический опыт доказывает, что даже при наличии у спортсмена высоких спортивных званий, регалий, титулов, в тот или иной момент на различных этапах соревновательной деятельности возникает большое

психофизиологическое напряжение, что может способствовать наступлению негативных последствий и отрицательно отразиться в последующем не только на предстоящих соревнованиях, но и на дальнейшей спортивной карьере в целом. Соответственно, находясь в стрессовой ситуации, спортсмен не способен объективно оценить ее и нуждается в управлении его деятельности. Данную деятельность в максимально качественном виде может выполнять только тренер, работа которого тем значительна и заметнее, чем выше уровень спортивных состязаний.

Слово тренер часто отождествляют со словами тренер-преподаватель, тренер-воспитатель по тому или иному виду спорта. Кроме этого, существует еще такие профессии как преподаватель физического воспитания, инструктор. Воспитатель, наставник, преподаватель, инструктор, тренер в общем смысле передают своим подопечным имеющиеся у них знания в области конкретного вида спорта [1]. В свою очередь их отличительная особенность в определении говорит о специфических особенностях каждого из них ввиду выполняемых задач, стоящие перед тем или иным субъектом спорта [6, 7].

Рассмотрим кратко эти особенности на примере одного из распространенных и известных каждому вида спорта – стрельба, так как примечательно в нем то, что это индивидуальный вид спорта и, в отличие от командных, личные достижения здесь видны наиболее ясно и объективно.

Основная задача преподавателя – дать самые базовые теоретические знания, объем которых определен учебной программой. Контролирует и определяет с помощью оценивания уровень количественно-качественного усвоенного материала. На этом его роль завершается, так как остальные функции в его круг задач не входят.

У инструктора главной задачей является обучение базовым практическим действиям. В стрелковых видах спорта это общие правила поведения на стрелковом объекте, меры безопасности обращения с оружием, техника стрельбы, а также может давать навыки начальных спортивных элементов – «система стрелок-оружие», методы саморегуляции.

Управление тренировочным процессом спортсмена является основополагающим содержанием работы тренера, главной чертой, отличающей ее от работы преподавателя и инструктора [8].

Достаточно подробное определение этому субъекту спорта дано в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «тренер» – физическое лицо, которое имеет соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной

деятельностью для достижения спортивных результатов» [6]. Исходя из этого, в понятии «тренер» мы находим не только подтверждение слову «управление», но и видим его особый статус одного из субъектов в сфере физической культуры и спорта.

Все субъекты спорта выполняют строго установленные сложные задачи, но на фоне отсутствия такого субъекта как тренер все они теряют смысл, так как являются лишь средством в руках тренера и спортсмена на пути к высшим результатам.

Непосредственно в самом процессе достижения высших результатов спортсменов выступает своего рода базой, а тренер – надстройкой. Отсюда следует, на сколько профессионально данный каркас построил тренер, на столько спортсменов и покажет соответствующий спортивный результат.

Бесспорно, что без физкультурно-спортивных организаций и спортивных объектов тренеру не только не реализовать высоких спортивных результатов в воспитаннике, но и не стать «тренером» как субъект в спортивной деятельности – аккредитация, должность, допуск на участие от определенной спортивной организации. Но не выбирают только родителей, в остальном человек для себя определяет все сам [5]. И на сколько бы заслуженным ни был тренер, если он не разобрался в тонкостях личности будущего чемпиона и не уверовал его в своей компетенции, то не сможет удержать этого воспитанника рядом с собой и провести через достаточно длительный и трудоемкий путь к золотой медали. Не тренер выбирает спортсмена, а спортсмен выбирает тренера.

Одним из подобных наглядных примеров можно считать спортивную карьеру заслуженного мастера спорта России, восьмикратного чемпиона мира, шестикратного рекордсмена мира по стрельбе из арбалета Сергея Валерьевича Щедрина. На сегодняшний день в данном виде спорта это самый титулованный спортсмен в мире, спортивная карьера которого началась в тринадцать лет в спортивной школе «Динамо». В виду воздействия физических нагрузок на позвоночник в тренировочном процессе и осознания ответственности при обращении с оружием, пусть даже и спортивным, этот возраст считается наиболее оптимальным для начала занятий в данном виде спорта. Спустя три года постоянного тренировочного процесса Щедрин С.В. выполнил норматив кандидата в мастера спорта и последующем его результаты перестали расти. С целью дальнейшего совершенствования своих спортивных результатов он принял решение изменить образ жизни в целом: перевелся из средней общеобразовательной школы в специальную спортивную. По прошествии еще двух лет сменил тренера спортивной школы на тренера сборной страны, который, обладая значительно большим тренировочным опытом и возможностями, а также вовлекая в тренировочный процесс путем его разнообразия и специфичностью, в последующем и привел Щедрина С.В. к вышеперечисленным достижениям.

Профессиональные и личностные качества тренера являются определяющими компонентами, так как именно они и формируют личность спортсмена. И тем его уровень выше, чем выше требования к тренеру. Особая их значимость актуальна уже в детско-юношеском спорте. Именно в этом периоде идет формирование не только физических способностей спортсмена, но и его морально-волевого развития. В этом возрасте человек непроизвольно стремится подражать старшим в различных моментах своей жизни. А это говорит о том, что тренер должен предъявлять высокие требования в первую очередь к самому себе.

Авторитет тренера – это особое профессиональное поведение, оказывающее влияние на воспитанника и позволяющее ему осуществлять оценивание действий и результатов последнего, принимать решение, вносить корректировки в различных этапах подготовительного, соревновательного и восстановительного периода, а также распределение ответственности за показанный его воспитанником результат [3]. Только высокий профессионализм и опыт тренера поможет определиться спортсмену кому верить свою судьбу для достижения своей главной цели в спорте.

В целом общая деятельность тренера выходит далеко за границы действий, которые мы видим с экранов наших телевизоров или слышим из комментариев его воспитанников. Тренер выполняет множество других функций: воспитание, организация учебно-тренировочной, технической, хозяйственной и других видов деятельности, невидимых для публики и порой даже для самого спортсмена, которые складываются в единый общий процесс подготовки.

Изложенные профессиональные и личностные характеристики данной модели субъекта спорта как тренер является совершенной. Однако, учитывая мнения большинства известных олимпийских чемпионов и авторов научных статей, данная модель тренера крайне редко встречается в практике. Ввиду этого, совершенно справедливо будет заметить, что, желающий достичь совершенства в тренировочной деятельности, познать свои возможности, приобрести соответствующий опыт и признание, каждый будущий заслуженный тренер должен стремиться к приведенному эталону.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Спортивное право. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2016.
2. Балакирева Е.И., Лексакова Н.В. Коллективистские ценности, смыслы и нормы поведения в профессиональном педагогическом сообществе: проблемы трансформации в XX-XXI веке // Воздушно-космические силы. Теория и практика. 2021. № 18. С. 237-243.
3. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М., ДОСААФ, 1977. 262 с.
4. Донцов А.И., Донцов Д.А. Родословная советского коллектива. М.: АСТ, 2019. 320 с.

5. Замалиева С.А. Человек все решаем сам. Логотерапия и экзистенциальная антропология Виктора Франкла. СПб.: Университетская книга, 2012. – С. 142.

6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из информационно-правового портала «Консультант-Плюс».

7. Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта". [Электронный ресурс]: Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. № 916 н. Доступ из информационно-правового портала «Консультант-Плюс».

8. Шилин Ю.Н., Насонова А.А. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. 316 с.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Трифанов Е.Ю., Колосова Т.И., Кониболоцкая Е.И.

доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры,
Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск

Аннотация. Введение. В настоящее время все большее значение приобретают семейные ценности не только в психоэмоциональном развитии, но и в физическом воспитании детей дошкольного возраста, мы попытались проанализировать условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровья. Методология. В статье проанализированы условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка и здорового образа жизни. Сформулированы основные факторы здорового образа жизни, которые должна привить семья ребенку, а также критерии эффективности воспитания ЗОЖ. Заключение. В результате полученных выводов можно констатировать, что физическое воспитание детей дошкольного возраста будет эффективным только при взаимодействии семьи и детского сада.

Ключевые слова: Семья, дети дошкольного возраста, физическое воспитание, условия, здоровый образ жизни.

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Trifanov E. Y., Kolosova T. I., Konibolotskaya E. I.

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

Abstract. Introduction. At present, family values are becoming increasingly important not only in psycho-emotional development, but also in the physical education of preschool children, we tried to analyze the conditions on which the direction of the formation of the child's personality, as well as his health, depends. Methodology. The article analyzes the

conditions on which the orientation of the formation of the child's personality and a healthy lifestyle depends. The main factors of a healthy lifestyle that a family should instill in a child, as well as the criteria for the effectiveness of healthy lifestyle education, are formulated. Conclusion. As a result of the findings, it can be stated that the physical education of preschool children will be effective only with the interaction of the family and the kindergarten.

Keywords: Family, preschool children, physical education, conditions, healthy lifestyle.

Цель физического воспитания детей в семье - последовательное физическое совершенствование с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни.

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью [3].

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам [1].

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать,

что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!" [2].

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения [4]:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать таким образом:

- 1) создание необходимых материально-технических условий для занятий дома;
- 2) контроль и содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, закал, выполнению утренней гимнастики и домашних заданий;
- 3) непосредственное участие в соревнованиях семейных команд, днях здоровья, спортивно-художественных вечерах, физкультурно-художественных праздниках, играх, развлечениях, прогулках;
- 4) организация соревнований и игр на детских площадках по месту проживания.

Физическое воспитание дошкольника базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлено на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Целью физического воспитания является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье [5].

Проанализировав некоторые аспекты сотрудничества детского сада с семьями воспитанников можно сделать вывод, что самая важная наша совместная работа направлена на осуществление «полной детской жизни» - интересной, увлекательной, познавательной, укрепляющей здоровье.

Список литературы

1. Бочкарёва О.И. Взаимодействие ДООУ и семьи. Волгоград: ИТД. «Корифей», 2008. 112 с.
2. Глебова С.В. Детский сад-семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. 111 с.
3. Зеленцова С. А. Взаимодействие детского сада и семьи в воспитании ребенка [Текст] / С. А. Зеленцова, И. И. Заздравных // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. Т. I. Челябинск: Два комсомольца, 2011. С. 82-84.
4. Козлова А. В. Работа ДООУ с семьей: Методические рекомендации / А.В. Козлова, Р.П. Дешеулина. М.: ТЦ Сфера, 2007. 112 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академия, 2003. - 480 с.

РИСКОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Чехлатый Д.П.

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: в статье рассматривается значимость изучения рискологической компетенции и умений выявления рисков специалистами педагогического профиля в образовательной среде.

Ключевые слова: рискологическая компетентность, рискология, риск, педагог.

RISKOLOGICAL COMPETENCE OF A PEDAGOGICAL SPECIALIST

Chekhlatiy D.P.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article discusses the importance of studying the riskological competence and skills of identifying risks by pedagogical specialists in the educational environment.

Keywords: riskological competence, riskology, risk, teacher.

Актуальность исследования рискологической компетентности, или так сказать рискологической «грамотности» в педагогике, организовано необходимостью в непрерывном совершенствовании организационно-управленческих, социальных, экономических, технологических и методических знаний, которые специалист педагогического профиля должен связать с наукой о рисках, для образования высокого уровня рискологической компетенции педагога. Такая компетенция будет положительно влиять для создания кадров, способных к конкуренции и уменьшения негативных последствий в образовательном процессе.

Цель: изучить понятие «рискологическая компетентность» педагога.

Задачи:

1. Определить значимость изучения рискологической компетенции и умений выявления рисков специалистами педагогического профиля в образовательной среде.

2. Рассмотреть понятие «риск», как объект исследования, в различных областях научной сферы.

В наше новое постиндустриальное время прогресс требует высокого уровня развития педагогического кадра, прежде всего, с креативной и умственной стороны. Постоянный процесс совершенствования образовательной системы часто связан с новыми рисками и будет требовать прогрессивной, а главное компетентной работы педагогического кадра. В этом случае становится важным изучение специалистами педагогического профиля, умений и навыков планирования дальнейшей работы, уменьшения количества отрицательных результатов, а самое главное выявления рисков. Все это говорит нам о большой значимости изучения формирования рискологической компетентности высокого уровня специалистами педагогического направления.

Рассмотрим основные понятия «рискологическая компетентность». Производная этого словосочетания будет термин «рискология». Рискология – это наука изучающая теорию производства рисков в постсовременном обществе. Из этого термина можно выделить главное слово всей проблемы изучения понятия «риск».

Риск – это понятие, которое часто используют в различных отраслях науки и нынешних социальных реалиях. Если углубиться в коренное значение слова риск, то по данным большого толкового словаря русского языка, оно означает опасность чего-либо, действие, требующее смелости, бесстрашия в надежде на счастливый исход. В философии, психологии, социологии, технике, экономике и в других областях научной сферы, риск является объектом исследования. Проанализировав работу научных сотрудников, можно прийти к выводу, что риск изучают как понятие, нюансы которого и составляют предмет исследовательских работ.

Философы рассматривают понятие «риск», как выявление методов и определение сути, а также минимизации социального риска на философском уровне, на современном этапе преобразования российской общественности. Еще рассматривают, как опасности массовых модификаций и предпосылки, создающие место рисков в критериях глобализации уменьшение общественных рисков, а также ущерб от них, в современном обществе.

Используя понятие риск, экономисты обращают внимание на изучение общественно-финансовых альтернатив регулирования рисков на разных уровнях хозяйствования субъектов финансовых отношений, выделяя практические направления улучшения этого процесса на базе системного подхода. Так же выявляют основную точку зрения и формы воздействия факторов политической и социально-экономической среды на риски предприятий как субъектов экономических отношений.

Сотрудники технических наук изучают риск со стороны безопасности и надежности систем. Сейчас все больше и больше на больших технических предприятиях труд человека заменяется «машинами», так сказать роботами. Ненадежность в техники на данном

этапе развития общества, может вызвать глобальные катастрофы, в результате чего, возникает огромная необходимость в распределении ответственности за возникновение этих угроз.

Социологи указывают на то, что риску присуще такое свойство, как целенаправленное поведение субъекта в условиях неопределенности его исходов. Например, В.И. Зубков предлагает рассматривать понятие "риск" в двух категориях: как механизм социальных изменений и как один из аспектов социального управления. В работах современных социологов проводится анализ типов социального риска и проблем, с которыми сталкиваются члены общества в процессе жизнедеятельности, рискологических точек зрения социального действия субъектов социума; раскрывается содержание риска, как источника общественного развития, в структуре личности и др.

Специалисты по психологии например же исследуют восприятие риска. Фундаментальные и прикладные изучения специалистов по психологии полагаются на личное представление о риске, характеризуя его как неразбериха финала какой или истории. В реальное время деятельно развивается психология риска, в которой понятие риска изучается как психический парадокс, имеющий структурный нрав и «подключающий в себя историю риска, оценку риска и уровень ее осознанности субъектом риска, моменты риска, историю выбора, грани риска и зона риска».

Как мы видим, наука о риске – рискология, вызывает большой интерес ученых различных отраслей науки в связи с опасностью и угрозой современной социальной реальности. Из этого вытекает понятие "общество риска" и рискологическая компетентность, которая должна являться одной из главных компетенций современных специалистов педагогического направления.

Вывод: Обобщая изложенное, можно утверждать, что рискологическая компетентность представляет собой способность специалиста педагогического профиля максимально полезно работать с внешними (социокультурными) и внутренними (собственно-образовательными) рисками, в условиях современного общества. Данная компетентность проявляется прежде всего, в трудных, неопределенных, требующих незамедлительного решения ситуациях, которые часто происходят в педагогической отрасли. Можно с уверенностью сказать, формирование высокого уровня рискологической компетенции у педагогического работника, будет являться большим преимуществом перед другими трудящимися кадрами по этой же специальности, но не компетентных в этом вопросе. Так же владение данной компетенцией позволит минимизировать риски и положительно решать педагогические задачи.

Список литературы

1. Каткова Т.Е. Комплексное управление рисками предприятия в современных условиях хозяйствования // Экономика и управление. 2012 № 9 (94). С.131-136.
2. Каткова Т.Е. Развитие теории риск-менеджмента в социально-экономических системах // Вопросы экономики и права. 2011. № 6. С. 108-113.

ПАТРИОТИЗМ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Щербакова Е.А.

старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: Статья посвящена вопросам, касающимся проблемы поиска важных направлений воспитательной работы среди студентов-спортсменов. В данном аспекте может быть рассмотрен вопрос воспитания гражданской позиции и патриотического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурное воспитание, студенческая молодежь, высшее профессиональное образование.

PATRIOTISM IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL EDUCATION

Shcherbakova E.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article is devoted to issues concerning the problem of finding important areas of educational work among student-athletes. In this aspect, the issue of civic education and patriotic education can be considered.

Keywords: physical culture, sports, physical education, student youth, higher professional education.

Патриотическое воспитание - это процесс формирования у студентов высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Главной целью работы в процессе физкультурно-спортивной деятельности является совершенствование качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России, формированию готовности соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу. Особое место в системе патриотического воспитания спортивной молодежи, обучающейся в вузах принадлежит дисциплине «История

физической культуры и спорта».

Изучение истории физической культуры и спорта, связанной с исторической проблематикой малых народов позволяет использовать историческое прошлое как пример моральных устоев. В процессе воспитательно- патриотической работы важно развивать социальную память – способность хранить и осмысливать опыт предшествующих поколений.

В соответствии с этим организация военно-патриотического воспитания в рамках предмета «Физическая культура» может решать задачу: изучение материалов истории физкультурного движения в годы войны, история родного края по военно-физической подготовке населения в годы войны. Составной частью военно-физической подготовки населения в годы войны являлись массовые лыжные и легкоатлетические кроссы, военизированные походы, марш-броски, сдача норм на значок ГТО. Физкультурные организации и лично спортсмены Саратовской области внесли большой вклад в общую победу в 1945 году. В системе оборонных мероприятий особое место занимал комплекс «ГТО».

Важным направлением воспитательной работы среди студентов-спортсменов может быть воспитание гражданской позиции и патриотического воспитания.

Одним из направлений работы вуза может быть реализация проекта «От значка ГТО к олимпийской медали». Такой Проект - это своевременный инструментальный по эффективному внедрению федеральной программы физического воспитания во взаимодействии с государственной научно-технической программой «Здоровье населения России». Другими программами в области образования, формирования физической культуры, может быть система сдачи нормативов по бегу, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах. Может быть организована студенческая культурно-досуговая деятельность в сфере физической культуры и национальных видов спорта. Должна проводиться профориентационная работа со старшеклассниками по военно-патриотическому воспитанию, проведение лекций по ЗОЖ, совместных с другими образовательными организациями культурно-массовых мероприятий.

Эффективной является работа спортивных волонтеров, которые трудятся на соревнованиях, работают со зрителями. Волонтеры работают с командами спортсменов и сопровождают их во время соревнований. В университете должны функционировать спортивные секции по различным видам спорта.

Необходимо культивировать нетрадиционные виды физических упражнений, которые считаются модными в студенческой среде. Например, такие виды как керлинг, стретчинг. Самыми массовыми соревнованиями, ежегодно традиционно проводимыми в вузах, являются осенние кроссы для первокурсников, зимние легкоатлетические эстафеты,

легкоатлетические эстафеты.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников младших классов как компонент здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник, 2018. С. 194-198
2. Павленкович С.С., Андреева М.П. Формирование гуманистической направленности личности школьников и студентов // Гуманизация образовательного пространства. Сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского.
3. Щербакова Е.А. Формирование физической культуры студентов в системе высшего образования // Конференциум АСОУ [Электронный ресурс]: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 2. М: АСОУ. 2020. С. 249-25.
4. Щербакова Е.А. Формирование управленческо-валеологического потенциала студентов в системе высшего образования // Образование в современном мире: сборник научных статей. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2019. Вып. 14. С. 376-381.

РАЗДЕЛ 5

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СКАЛОЛАЗАНИИ

Беспалова Т.А.

кандидат мед. наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ
физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению особенностей развития и совершенствования специализированных психических качеств юных скалолазов с ограниченными возможностями. Установлено, что использование личностно-ориентированного подхода к юному скалолазу с ограниченными возможностями на учебно-тренировочных и соревновательных трассах способствует оптимизации уровня физической и психологической подготовленности скалолазов.

Ключевые слова: скалолазание, спортсмены с ограниченными возможностями, уровень физической подготовленности, уровень психологической подготовленности.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN ROCK CLIMBING

Bespalova T.A.

Saratov state University, Saratov, Russia

Abstract: the article is devoted to the study of the peculiarities of the development and improvement of specialized mental qualities of young climbers with disabilities. It is established that the use of a personality-oriented approach to a young climber with disabilities on training and competitive trails contributes to the optimization of the level of physical and psychological preparedness of climbers.

Keywords: rock climbing, athletes with disabilities, level of physical fitness, level of psychological preparedness.

Скалолазание – уникальный вид спорта, который развивает все группы мышц, улучшает и совершенствует двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье.

Скалолазание для инвалидов – достаточно новый вид адаптивной физической культуры, физической реабилитации, оздоровления и социализации населения.

Актуальность нашего исследования определяется потребностью

управления процессом физической подготовки скалолазов, в том числе с ограниченными возможностями.

Цель исследования – индивидуальный подход в формировании общей физической и специальной подготовленности детей с ограниченными возможностями, в ходе занятий с секции скалолазания [1,2,3,4].

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Определить уровень физической и специальной подготовленности юных скалолазов, в том числе с ограниченными возможностями.
2. Определить волевые качества юных скалолазов.

Альпинизм – специфический вид человеческой деятельности, способный формировать у альпинистов ряд лучших человеческих качеств: ответственность за жизнь другого человека, внимание, взаимопонимание, бережное отношение к природе.

Исследования были проведены в секции скалолазания. В ходе организации исследования испытуемые были разделены на 2 группы: 12 человек – здоровые дети, 6 человек – дети с ограниченными возможностями.

У детей с ограниченными возможностями наблюдались болезни нервной системы (детский церебральный паралич), болезни костно-мышечной системы и нарушение опорно-двигательного аппарата (последствия травмы).

Тренировки были организованы с учетом нормативов по ОФП и СФП согласно дополнительной общеобразовательной программе «Скалолазание».

Физическая подготовка юных скалолазов – один из важнейших факторов их дальнейшего прогресса в обучении технике скалолазания.

При анализе результатов выполнения контрольных нормативов ОФП юными скалолазами на 1 и 2 году обучения четко виден прирост определяемых показателей.

Сравнение результатов общей физической подготовленности здоровых детей с представленными в литературных источниках с возрастными нормативами указывает на то, что уровень ОФП юных скалолазов возрос с низкого в начале обучения до среднего уровня, либо выше среднего на 2 году обучения.

Выполнение практических навыков скалолазания здоровыми детьми на 1 и 2 годах обучения указывает на то, что у мальчиков и девочек улучшились количественные показатели.

Двигательная активность является естественной потребностью для здорового человека, а для инвалида – это способ существования.

От тренера по скалолазанию требуется знание особенностей патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления.

Поскольку инвалид-спортсмен быстро утомляется, быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, возрастает риск возникновения травм и заболеваний.

Выполнение контрольных упражнений, детьми с ограниченными возможностями на 1 и 2 годах обучения скалолазанию указывает на то, что при выполнении упражнений страдало качество их выполнения, а сравнение оценки количества выполненных упражнений с возрастными нормативами указывает на нижние границы нормы. Однако после тренировок у всех детей возросли определяемые нами показатели.

Тренировки инвалидов-спортсменов имеют особенности:

- интенсивность и продолжительность занятий снижаются, делаются более длительные паузы (интервалы между тренировками), после выполнения того или иного вида физической деятельности;
- подбирается методы восстановления физической работоспособности с учетом физических нагрузок, характера и длительности заболевания.

Спортсмены с ограниченными возможностями быстрее устают из-за нарушенной координации движений, выполнения упражнений с неестественной биомеханикой. У них происходят значительные биохимические изменения в тканях, крови; гипоксия тканей, гипертонус мышц, нарушается микроциркуляция мышечного кровотока и т.п., что в большей степени угнетает функцию движения, т.е. их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Выполнение практических навыков скалолазания детьми с ограниченными возможностями на 1 и 2 годах обучения указывает на то, что у мальчиков и девочек улучшились количественные показатели.

Для выполнения всех упражнений требуется сила воли. Волевая подготовка юных скалолазов являлась необходимой составляющей тренировочной программы юных скалолазов.

Для определения уровня волевой подготовленности юных скалолазов были использованы опросники для оценки целеустремленности и настойчивости по методике разработанной Е.П. Ильиным и Е.К. Фещенко.

При тестировании юных скалолазов с ограниченными возможностями на целеустремленность и упорство у спортсменов установлены ясные цели и задачи, умение подчинять свою деятельность их достижению, объективно оценивать результаты своих действий, корректировать решаемые задачи.

У здоровых детей, уровень развитости целеустремленности, упорства несколько ниже, что показывают, что у спортсменов не в полной мере проявляются волевые качества.

По шкале «Смелость и решительность» юные скалолазы (здоровые и с ограниченными возможностями) продемонстрировали одинаковый уровень, что свидетельствует о способности спортсменов самостоятельно

и своевременно находить и принимать обдуманые решения вопросов и задач,

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы

1. Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивающий личностные качества воспитанников.

2. Занятия детей 7-8 лет в секции скалолазания в течение 1,5 лет способствовали улучшению ОФП как в группе здоровых детей, так и в группе детей с ограниченными возможностями.

3. Занятия с юными скалолазами по выбранной программе были эффективны и способствовали повышению специальной подготовки юных скалолазов.

4. Уровень физической и специальной подготовленности юных скалолазов с ограниченными возможностями в течение проведения исследования был ниже, чем у здоровых детей. Применение индивидуализированной методики проведения занятий в группе позволило активизировать личностный потенциал скалолазов с ограниченными возможностями.

5. При тестировании юных скалолазов установлена способность обследуемых самостоятельно и своевременно принимать обдуманые решения вопросов, возникающих в процессе деятельности. Целеустремленность, упорство юных скалолазов с ограниченными возможностями выше, чем в группе здоровых юных скалолазов.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Внимание в развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 518-524.

2. Павленкович С.С., Токаева Л.К. Показатели статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в динамике 3 лет обучения // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 130-135.

3. Царева Н.М. Влияние тренировочного процесса на формирование физических качеств у детей, занимающихся лыжным спортом // Гуманизация образовательного пространства. Сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов, 2020. С. 135-141.

4. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2019. С. 199-203.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОЦЕСС РЕАБИЛИТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Брычка Н.А.

Преподаватель, «Энгельсский технологический институт»
филиал ФГБОУ ВО «СГТУ им. Гагарина Ю.А.», г. Энгельс

Аннотация: в статье рассмотрены основные пути реабилитации обучающихся специальной медицинской группы по физической культуре. Доказывается, что посильные физические нагрузки оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья.

Ключевые слова: осанка, опорно-двигательный аппарат, корректировка, мышцы, физические нагрузки.

INFLUENCE OF PHYSICAL LOADS ON THE FORMATION OF THE LOCOMOTOR APPARATUS

Brichka N.A.

«ETI» filial FGBOU VO «SGTU im. Gagarina Y.A.», Engels

Abstract: the article considers ways to solve the problem of selecting the influence of physical activity for the development of the musculoskeletal system of a teenager. It is proved that feasible physical activity has a beneficial effect on strengthening the bones and muscles of the growing organism.

Keywords: posture, musculoskeletal system, adjustment, muscles, physical activity.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач образовательных учреждений всех типов, в том числе в колледжах системы среднего профессионального образования.

Не секрет, что в системе СПО обучаются студенты, перенесшие физические травмы или имеют ограничения на занятия по физической культуре. Таким обучающимся необходима физическая реабилитация, то есть использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений в комплексном процессе восстановления физического состояния и трудоспособности. Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их всегда педагогический, образовательный процесс. Поэтому все законы общей педагогики, а также теории и методики физической культуры чрезвычайно важны в деятельности преподавателя физической культуры, который ведет занятия в специальной группе. Он должен быть не только хорошим педагогом –

специалистом по физическому образованию, физической культуре, но и обладать глубокими знаниями сущности патологических процессов и болезней, с которыми ему приходится встречаться в процессе преподавательской деятельности. Он обязан уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие – местное, локальное. С этой целью он должен дифференцировать нагрузку студента в зависимости от вида патологии и состояния [3].

Положительное, тренирующее воздействие при профилактике и реабилитации заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата дают физические упражнения, которые оказывают положительный эффект в реабилитации, когда они, во-первых, адекватны возможностям занимающихся, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности.

Суть тренировки в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а часто и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой стороны развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия можно восстановить и совершенствовать физическую работоспособность.

Физическими упражнениями называются естественные и специально подобранные движения и комплексы движений, применяемые в физкультуре и физическом воспитании. От движений вообще физические упражнения отличаются тем, что имеют целевую направленность на укрепление здоровья, восстановление нарушенных функций организма или физическое совершенствование человека. Физиологическое действие физических упражнений на организм человека обусловлено физиологическими свойствами мышц.

Известно, что каждая поперечнополосатая мышца состоит из большого числа (от сотен до десятков тысяч) мышечных волокон. Длина волокна колеблется от нескольких миллиметров до 10–12 см. Мышечное волокно обладает тремя физиологическими свойствами: возбудимостью – способностью реагировать на раздражение самой мышцы или соответствующего двигательного нерва; проводимостью – способностью проводить возбуждение по всему мышечному волокну; сократимостью – способностью изменять свою длину или напряжение при возбуждении.

Мышечное волокно способно тем больше изменять свою длину при сокращении, чем оно длиннее. Чем толще волокно, тем большая сила развивается при сокращении. Полный цикл одиночного сокращения мышечного волокна состоит из двух фаз: фазы сокращения с расходом энергии и фазы расслабления с восстановлением энергетического потенциала. Энергия, необходимая для сокращения мышечных волокон, выделяется в результате сложного биохимического процесса в мышечных волокнах, который может протекать с участием кислорода (аэробный обмен) или без его участия (анаэробный обмен) [2].

Аэробный обмен преобладает при интенсивной кратковременной мышечной работе, а анаэробный – при умеренной физической деятельности и обеспечивает работу в течение длительного времени. Кислород и вещества, обеспечивающие энергетический обмен в мышцах, доставляются кровью, а процесс обмена веществ регулируется нервной системой. Следовательно, мышечная деятельность тесно связана с деятельностью многих органов и систем (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и др.). Изменения в мышечной деятельности при физических упражнениях неизбежно вызывают усиление деятельности других органов и систем.

Преподавателем специальной медицинской группы по физической культуре применяются тонизирующее и трофическое воздействие физических упражнений на ослабленный организм. Тонизирующее действие (повышение общего тонуса) можно считать основным. Оно проявляется в восстановлении нарушенных моторновисцеральных рефлексов, что позволяет при соответствующем выборе физических упражнений целенаправленно повышать тонус тех органов, у которых он более снижен. Трофическое действие проявляется в случаях повреждения тканей или их гипотрофии. Это совокупность процессов клеточного питания, обеспечивающих постоянство структуры и функции ткани или органа [1]. Вначале трофическое действие физических упражнений проявляется в ускорении рассасывания погибших тканевых элементов в связи с улучшением местного кровообращения. Затем в фазе замещения дефекта обеспечивается повышенная доставка строительных белков, которые используются для образования новых тканевых структур взамен погибших. В оценке физиологического действия физических упражнений необходимо учитывать их влияние на эмоциональное состояние. Положительные эмоции, возникающие в процессе занятий физическими упражнениями, стимулируют физиологические процессы в организме и одновременно отвлекают от болезненных переживаний, что имеет большое значение для успеха лечения и реабилитации. В основе терапевтического действия физических упражнений лежит процесс тренировки. Тренировка совершенствует регулирующее и координирующее влияние ЦНС на функции различных органов и систем организма. Результатом тренировки

является повышение функциональной способности всего организма и усиление взаимодействия отдельных его органов и систем. Физические упражнения для укрепления здоровья нацелены на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем.

Список литературы:

1. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж. М.: Советский спорт, 2001. 272 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : учебник для студентов вузов / А. А. Бирюков. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 368 с.
3. Бирюков А.А. Массаж: учебник для институтов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 2002. 251с.

ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Васягина Н.В.

доцент кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов.

Аннотация: в статье описывается важность внедрения и развития инклюзивной физической культуры и спорта в образовательном пространстве высших учебных заведений. Проанализировано влияние физической культуры и спорта на становление личности студентов с ОВЗ и инвалидностью. Выявлены проблемы и трудности развития адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: обучающийся с ОВЗ и инвалидностью; инклюзивность; адаптивная физическая культура; университет.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN INCLUSIVE EDUCATIONAL SPACE OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Vasyagina N.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article describes the importance of inclusion and development of inclusive physical education and sports in the education of high schools and universities. The article analyzed the influence of physical education and sports on the formation of the personality of students with disabilities. The article revealed the problems and difficulties of the development of adaptive physical education in high schools and universities.

Keywords: student with disabilities; inclusivity; adaptive physical education; university.

«Развитие инклюзивного образования в эпоху информационного

общества - это путь в будущее, где смогут учиться все, всегда, всю жизнь, для себя и для общества, создавая на основе знаний новое качество жизни людей планеты» [1].

Нормативную правовую базу разработки адаптированных образовательных программ составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

3. Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. № 1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011- 2020 годы»;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015г. №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

5. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн) и т.д.

На фоне принятия политических документов, закрепляющих принципы инклюзии в российском обществе, профессиональный спор о необходимости изменений всех уровней образования в сторону инклюзивности по-прежнему остается актуальным.

Инклюзивное образование как юридическое понятие в России в настоящее время еще определено не четко, однако в новом Федеральном законе «Об образовании в РФ» оно обозначено как – совместное обучение, организация совместных учебных занятий, досуга, различных видов дополнительного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений. Инклюзивное образование исходит от того, что каждый обучаемый – неповторим и уникален по своим интересам, способностям и потребностям, требующий индивидуального подхода в процессе обучения и гибкости в разработке учебных программ, учитывающих эти особенности, поэтому индивидуальный подход требует от преподавателя высокого профессионализма. Более того, инклюзивное образование формирует свою собственную шкалу ценностей (аксиологию), где ключевыми являются следующие принципы: каждый человек, независимо от способностей и достижений, имеет право на образование и поддержание приемлемого

уровня знаний, самовыражение и личный прогресс, общение, дружбу и поддержку. Необходимо подчеркнуть, что инклюзивный тип образования должен внедряться не в специализированные учреждения, а в обычные, массовые средние школы и вузы, что способствует формированию благоприятной атмосферы гуманизма, толерантности, умению понять и принять Другого/нетипичного, повышает эффективность образовательного процесса, способствует успешной социализации и самореализации, выступает эффективным средством коммуникации с социумом и борьбы с дискриминацией.

В настоящее время в России инклюзивное образование развивается в основном относительно детей с ограниченными возможностями здоровья. Однако такое рассмотрение идеи инклюзии сужает трактовку, принятую во всём мире, а, следовательно, и саму концепцию инклюзивного образования. Подобное упрощение рождает противоречия между специальным и общим образованием, приводя к необратимым и разрушительным решениям, связанным с планомерным сокращением числа коррекционных школ [2]. Так называемая модель «поглощения» и высказывает серьезные опасения относительно неготовности системы образования принять принципы инклюзии.

В данной работе рассмотрена концепция инклюзии высшего образования, предполагающая внедрение в деятельность образовательных учреждений особых условий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом основных нозологических групп: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, интеллектуальные нарушения, и обеспечение возможности для реализации их потребностей.

При формировании инклюзивного образовательного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности здоровья обучающихся с ОВЗ. Ведь здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья, который способствует реализации интеллектуального, нравственно-духовного и физического потенциала личности. И именно с помощью физического воспитания можно обеспечить полноценную жизнедеятельность, успешное обучение и активизацию функционального потенциала организма.

Физическое воспитание обучает движениям, выносливости и дает возможность овладеть физкультурными знаниями. Оно необходимо как обычным студентам вузов России, так студентам с ограниченными возможностями здоровья. В данном контексте адаптивную физкультуру следует рассматривать как неотъемлемую часть общей культуры.

Отличие инклюзивного физического воспитания от обычного заключается в том, что первоначально образование направлено на человека и его личностный и психологический аспекты, а затем на укрепление

здоровья и развитие физических качеств и двигательных способностей. Это отличие ведет за собой изменение методологического аппарата из-за отличий в категории занимающихся данной дисциплиной.

Инклюзивное физическое воспитание имеет социально-педагогическую ценность, которая включает в себя не только процесс воспитания, но и повышение физической активности, самообразование личности студента, нравственное и психическое здоровье, привлечение к активному отдыху на свежем воздухе, отказу от вредных привычек и развитию творческих способностей [3]. Следовательно, необходимо использовать различные методы и средства инклюзивного физического воспитания для комплексной реабилитации и интеграции человека с ограниченными возможностями в общество, а именно, для реабилитации учащегося и предотвращения сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Более распространенными являются методы личностного воспитания, педагогического воздействия, развития физических качеств и способностей, а также организации взаимодействия педагога и студента. Эти методы состоят из множества различных приемов, при выборе которых можно найти индивидуальный подход к студенту с учетом особенностей каждого, независимо от структуры и серьезности дефекта, возраста, наличия или отсутствия сопутствующих или вторичных расстройств, способностей к обучению, противопоказаний и медицинских показаний, физического и психологического развития.

Но в связи с высокой вариативностью и специфичностью различных контингентов учащихся с ОВЗ многие педагоги ощущают себя недостаточно подготовленными и недостаточно компетентными для удовлетворения потребностей инклюзивного образования. Поэтому необходима соответствующая квалификационная подготовка педагога. Такая подготовка требует не только предоставления фактической информации и знаний о студентах-инвалидах, но и целенаправленного формирования позитивного отношения к процессу инклюзивного образования в системе физического воспитания.

Следует отметить, что при всей важности физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, адаптивная физическая культура в России в целом развита крайне слабо, особенно в рамках вузовского образования. На это есть ряд причин:

- отсутствие материально-технической базы в ВУЗах для выполнения данной задачи;
- недостаточное внимание и понимание важности адаптивной физической культуры (например, отсутствие специализированных индивидуальных программ занятий со студентами);
- недостаточный профессионализм тех, кто осуществляет обучение адаптивной физической культуре;

- отсутствие желания занятия физической культурой и спортом среди самих студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Все эти факторы препятствуют повышению уровня развитости адаптивной физической культуры среди высших учебных заведений России.

Поэтому одной из важнейших задач высших учебных заведений в частности, является развитие данного вида физического воспитания, как у студентов с нормой здоровья, так и студентов с особыми возможностями здоровья [4].

В реализации адаптивной физической культуры и спорта в высших учебных заведениях акцент должен быть смещен на нетрадиционные системы оздоровления студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Это могут быть различные методы, сопрягающие физическое и психическое начала каждого человека: идеомоторная и аутогенная тренировка, сенсорная репродукция образов, нервно-мышечная релаксация. Результатом применения данных методов станут усиление мобилизации ресурсов студентов с ограниченными возможностями здоровья; снижение уровня эмоциональной напряженности; снятие проявлений стрессовых состояний студентов, а также предотвращение их негативных последствий.

Практика показывает, что адаптивная физическая культура для студентов открывает резервные возможности людей с ОВЗ и является лучшим способом реабилитации. Если у здоровых людей двигательная активность является ежедневной потребностью, и они могут реализовать ее без труда, то лицам с ОВЗ физические умеренные нагрузки жизненно необходимы, так как это одно из самых лучших средств физической, психической и социальной адаптации.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение инклюзивного образования в систему физического воспитания крайне необходимо, так как выполняет важнейшие педагогические и социальные функции самореализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, способствует укреплению здоровья и активному образу жизни студентов.

Список литературы

1. Афонькина Ю.А. Инклюзивное образование в восприятии студентов с инвалидностью // Концепт. 2019. № 12. С. 37-47.
2. Ахметова Д.З. Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие // Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, Г.В. Юсупова и др.; под ред. Д.З. Ахметовой. Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. 204 с.
3. Малофеев Н.Н. Похвальное слово инклюзии или речь в защиту самого себя // Дефектология. 2011. № 4. С. 3-17.
4. Хромина С.И. Физическое воспитание обучающихся технического вуза с позиций инклюзивного подхода//С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук, Л. Б. Дыхан Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-6. С. 339-345.

ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Григорова В.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ)
им. М.И. Платова, г. Новочеркасск

Аннотация: в данной статье предпринята попытка осмысления проблем инклюзивной физической культуры и спорта в системе высшего образования. Описана роль инновационных средств адаптивной физической культуры и спорта в работе со студентами-инвалидами. Рассмотрены пути оптимизации процесса физической культуры и спорта в сфере инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивная физическая культура, адаптивная физическая культура, принципы физической культуры, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, доступность образования.

INCLUSIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Grigorova V.V.

FSBET HE «Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)»,
Novocherkassk

Abstract: this article attempts to comprehend the problems of inclusive physical culture and sports in the higher education system. The role of innovative means of adaptive physical culture and sports in working with disabled students is described. The ways optimizing the process of physical culture and sports in the field of inclusive education are considered.

Keywords: inclusive physical culture, adaptive physical culture, principles of physical culture, students with disabilities, accessibility of education.

Современное человечество столкнулось с проблемой малой двигательной активности, связанной с развитием технического, информационного и коммуникационного прогресса. Гипокинезия характерна сегодня для многих людей, но особенно для людей – инвалидов, людей с ограниченными возможностями здоровья и нарушениями психофизического здоровья. Она отрицательно влияет на развитии двигательной сферы и как следствие, на качество коррекционной работы при патологиях или нарушениях развития.

Для решения проблем малой двигательной активности в работе с лицами с ОВЗ с успехом используются различные средства адаптивной физической культуры, адекватно восполняющие дефицит движения у студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом конкретного дефекта или нарушения.

Особенно важным является подбор средств адаптивной физической культуры, а именно физических упражнений, игр, элементов спортивных игр и доступных видов спорта (Р.Н. Азарян, А.А. Дмитриев, Д.М. Маллаев, Б.В. Сермеев, Б.Н. Шерemet и др.). Впервые в работе с детьми с нарушениями зрения (слепые и слабовидящие) эффективно использовались элементы психотехники и психотехнический потенциал специально созданных Д.М. Маллаевым игр (1991-1993 г.г.), а в дальнейшем в работах ученых его научной школы (Д.И. Гасановой 2000 и др.).

В настоящее время возрождается забытый комплекс нормативных требований по физической готовности граждан страны различных возрастных категорий (ГТО), который у подростков и молодежи пользуется все большей популярностью. Возрождение и разработка данного комплекса для различных категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья очень важны для развития массовой адаптивной физической культуры.

Для занятий массовой адаптивной физической культурой и спортом по нашему мнению хорошо было бы направлять бюджетные средства на строительство в регионах большего количества специально оборудованных физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексов для лиц с ограниченными возможностями здоровья и привлекать больше спонсорской помощи со стороны, тогда «доступная среда» станет действительно доступной для всех категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Мы видим также решение проблемы и в подготовке большего количества специалистов по адаптивной физической культуре в регионах, в тех высших учебных заведениях, в которых есть факультеты физической культуры и спорта и факультеты специального дефектологического образования с кафедрами коррекционной педагогики и специальной психологии.

Наиболее актуальный вопрос подготовки специалистов адаптивной физической культуры становится в связи с развитием и внедрением инклюзивного образования. Данная практика ориентирована на создание и обеспечение условий доступного образования для всех. Несомненно, она призвана обеспечить доступ к образованию для студентов с инвалидностью.

Знаменитый советский психолог Лев Семенович Выготский указывал на необходимость создания такой системы обучения, в которой ребенок-инвалид не исключался бы из общества детей с норматипичным развитием. Л.С. Выготский одним из первых обосновал идею интегрированного обучения. Так же австрийский медик Карл Кёниг утверждал, что жизнь вместе с «инвалидизированными» людьми полезна «нормальным» людям, помогает развивать им их коммуникативные навыки и преодолевать эгоизм.

Проблемой инклюзивного образования занимались многие ученые

такие как [2]: Алехина С. В., Егоров П. Р., Малофеев Н. Н., Семаго Н.Я, Семаго М. М. Инклюзивное образование — это понятие, включающее в себя множество определений. В первую очередь это процесс видоизменения общего образования, основанный на понимании того, что люди с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе могут быть вовлечены в жизнь этого самого общества. Но, если мы говорим об инклюзивном высшем образовании, необходимо четко понимать, что это, несомненно, огромный труд и со стороны преподавателя и со стороны обучающегося студента. Прежде всего, нужно подготовить каждого студента к тому, что в группе будет человек, возможно и не один с ограниченными возможностями здоровья. Но, в первую очередь проходит подготовку сам человек с ОВЗ, который поступает в огромный коллектив вуза, и первое время ему сложно и тяжело будет справляться с огромной физической и психологической нагрузкой.

Современная система образования испытывает положительные перемены. Данные изменения направлены на работу со студентами с особыми педагогическими потребностями в разных направлениях. Инклюзивное образование — процедура обучения и воспитания, при которой все без исключения студенты в системе высшего образования, независимо от физиологических, психических, умственных и иных черт и особенностей, включены в единую систему обучения. Осуществлять учебный процесс должны преподаватели и специалисты по адаптивной физической культуре и спорту.

Очень важно при этом учитывать биологический фактор, являющийся предпосылкой для успешного физического развития и коррекционной работы со студентами с ОВЗ. Это, прежде всего антропометрические и функциональные показатели, психологическая и социальная среда.

Должны отметить, что исследования антропометрического тестирования обучающихся в специальных медицинских группах нашего вуза выявили, что по некоторым показателям студенты с ограниченными возможностями здоровья превосходят некоторых своих сверстников по уровню физического развития. Так, студенты с нарушением зрения по показателям кистевой динамометрии и другим реактивным качествам опережают некоторых сверстников с нормотипичным развитием. В частности слабовидящие студенты ЮРГПУ (НПИ), в ходе специально организованных учебно-тренировочных занятий по подготовке к межвузовскому и региональному этапам конкурса «Абилимпикс» в номинации «Адаптивная физическая культура» показали устойчивую положительную динамику физического развития, развития координационных способностей и ориентировки в пространстве. Практика занятий адаптивной физической культурой демонстрирует, что при правильной адекватной организации процесса физического воспитания со

студентами с ограниченными возможностями здоровья создаются предпосылки для достижения ими более высоких показателей в физическом развитии и спортивных результатов.

Кроме того нами были использованы технологии применения нового современного оборудования и инвентаря. При подготовке студентов к конкурсу «Абилимпикс» использовались фитболы, бодибары, босу-платформы, медболы, роллы для йоги и пилатеса, ремни для йоги, степ-платформы. Что, несомненно, расширило возможности и сделало процесс обучения и подготовки к соревнованиям увлекательным, современным, интересным и продуктивным.

Наши наблюдения показали, что в нашем вузе практически все студенты так называемого «нормотипичного» ряда относятся положительно к студентам с ОВЗ, они готовы с ними учиться, взаимодействовать и предоставить помощь, если таковая потребуется. Студенты отнесенные к различным нозологическим группам не только не испытывают затруднений коммуникативного и бытового порядка, не только успешно справляются со своей учебной работой, но и с большим удовольствием и определённым успехом заняты или принимают участие во внеаудиторной студенческой жизни. Это и участие в научных проектах и конференциях, различных конкурсах, самодеятельности и т.п. Наблюдение показало, что студенческое сообщество нашего университета готово принимать обучающихся с особенностями здоровья.

Не смотря на то, что и сегодня иногда встречаешься с мнением, что наше общество не в полной мере готово столкнуться с проблемами в инклюзивном образовании, основываясь на нашем опыте работы со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья, мы осмелимся утверждать, что при адекватном профессиональном подходе к организации учебного образовательного процесса можно добиваться устойчивой положительной динамики физического развития в двигательной, социально-психологической, эмоциональной сферах.

Главное на наш взгляд, чтобы в работе с данной категорией студентов как и с группами «норматипичных» студентов соблюдались основные принципы системы физической культуры [1, 38]. Принцип непрерывности развития с его приемственностью между поставленными целями, принцип целостного развития с его единством телесного, интеллектуального и социально-психологического компонентов. Конечно, категорически важно соблюдение и использование в работе со студентами-инвалидами принципа деятельностного подхода с его основным положением о том, что, только включая человека в разнообразные виды физкультурной деятельности и умело стимулируя его активность в этом виде деятельности, можно осуществлять действенное формирование физической культуры человека. Если применен принцип вариативности и многообразия содержания и

форм воспитания, основанный на индивидуализации и дифференциации, принцип оптимизации, в котором предусмотрено соблюдение этико-гуманистических норм при определении индивидуальных физических нагрузок, то произойдет самым естественным образом формирование устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности студента-инвалида. А это в значительной степени ускорит и облегчит процесс его социализации и интеграции в общество.

Список литературы

1. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Алёхина С.В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса образования / С.В. Алёхина, М.А. Алексеева, Е.Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. 2011. № 1. С. 83-92

РОЛЬ КЛАСТЕРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дыжин С.Е.

к.филос.н., доцент кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «СОИРО», г. Саратов

Ермоленкова Г.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «СОИРО», г. Саратов

Осьминина Е.Ю.

старший методист кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО «СОИРО», г. Саратов

Преображенская Е.В.

к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности. ГАУ ДПО «СОИРО», Саратов

Аннотация: Авторы статьи рассматривают роль кластерного взаимодействия всех участников образовательного процесса и образовательных отношений в организации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Объединение усилий различных ведомств и организаций позволяет создать условия для включения детей в систематические занятия физической культурой и спортом. Эффективность модели кластерного взаимодействия подтверждается на примере региональной инновационной площадки.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, кластер, адаптивная образовательная программа, дети с ОВЗ и инвалидностью

THE ROLE OF CLUSTER INTERACTION IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Dyzhin S.E., Ermolenkova G.V., Osminina E.U., Preobrazhenskaya E.V.
Saratov Regional Institute of Education Development, Saratov

Abstract: The authors of the article consider the role of cluster interaction of all participants in the educational process and educational relations in the organization of adaptive physical culture and sports activities of students with disabilities. Joining the forces of different departments and organizations makes it possible to create conditions for the inclusion of children in systematic physical education and sports. The efficiency of the cluster interaction model is confirmed by the example of a regional innovation platform.

Keywords: adaptive physical culture, cluster, adaptive educational program, children with disabilities.

Современное общество характеризуется неуклонным ростом числа детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Так, в 2021 году зарегистрировано 11,7 млн. инвалидов, из них более 725 тыс. детей [6]. Актуальность проблем, связанных с социальной адаптацией и физической реабилитацией инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья закреплена на законодательном уровне в РФ, что нашло отражение в ряде фундаментальных нормативно-правовых решений [5, 7, 8]. Особое внимание при этом уделяется детям [3].

Для включения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в активную физкультурно-спортивную деятельность создаются все необходимые условия. В тоже время, специалисты образовательных организаций с адаптированными образовательными программами (далее – АОП), сталкиваются с проблемой удовлетворения индивидуальных потребностей детей с ОВЗ и инвалидностью. Те условия, которые максимально подходят для одного ребенка, могут выступать как негативный фактор для другого. В связи с чем, система нуждается в новых видах адаптивной физической культурой (далее – АФК) и спорта.

Организация АФК в учреждениях с АОП сегодня требует пересмотра механизмов взаимодействия всех участников образовательных отношений. Ведущая роль в данных вопросах отводится органам исполнительной власти субъектов РФ, органам местного самоуправления совместно с общественными объединениями, организациям, образовательным учреждениям с АОП. От согласованности их действий зависит качество организации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности в целом.

К основным рискам при этом относят «замкнутость» учреждений, реализующих АОП, что провоцирует общественную демаркацию по принципу «здоровый-больной», «мы и они» (Александрова Е.В.). Проблемы дистанцированности усугубляются современной эпидемиологической обстановкой и стремительно развивающимися

информационными технологиями. Исследования показывают, что уход в виртуальное пространство приводит к искажениям восприятия себя и окружающего мира, «развитию депрессии или более серьезным психологическим последствиям» [1, с. 11].

Целенаправленное соединение участников рассматривается как образовательный кластер (Яровский О.Е.), система диалогового взаимодействия нового типа в социальном партнерстве. К особенностям кластерной формы взаимодействия относят создание условий для: подготовки специалистов с различной профессиональной направленностью; создания мультипликативного эффекта трансфертов современных методик и инновационных технологий; повышения привлекательности кооперативных усилий социальных партнеров.

Кластер, созданный по запросу «снизу» (Яровский О.Е.), т.е. благодаря инициативе образовательных учреждений с АОП, определяет структуру и содержание взаимодействия, обеспечивая качество непрерывной подготовки кадров, расширение материально-технической базы, обновление содержания программ в области АФК, создание ситуации успеха, способствующей их социализации. Средством мотивации, индивидуализации обучения детей, становится расширение видов АФК. Особая роль в освоении новых видов спорта, отводится активности и сознательности деятельности, что, по мнению А.Г. Асмолова, Л.С. Выготского, А.Н.Леонтьева, способствует формированию условий для становления личности «в напряженной внутренней работе, когда человек как бы постоянно решает задачу, «чему во мне быть»» [2, с. 140]. Такой взгляд позволяет охарактеризовать процесс как «принципиально внутреннюю установку человека на проживание им полноценной «собственно человеческой» жизни» [4, с. 68], осмысление своих жизненных индивидуальных ценностей и перспектив и возможностей развития. Расширение спектра видов АФК, требует привлечения специалистов из общественных и спортивных организаций в качестве наставников, тьюторов.

Механизмы обеспечения сопровождения (подготовка команды тьюторов, содействие построению макро- и микросвязей), повышение педагогического мастерства педагогов, включенных в организацию адаптивной физической культуры и спорта в учреждениях с АОП, роль кластерного взаимодействия в организации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности, можно рассмотреть на примере инновационной деятельности, осуществляемой кафедрой физической культуры, технологии и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО «СОИРО». Так, с 2021 года при содействии спортивных федераций, общественных и образовательных организаций, организована деятельность региональная инновационная площадка (далее – РИП) «Модель организации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях с

адаптированными образовательными программами (АОП) Саратовской области на основе кластерной формы межсетевого взаимодействия» (далее – Модель). Цель РИП: определить эффективность кластерной формы межсетевого взаимодействия при организации адаптивной физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях, реализующих программы АОП на территории Саратовской области.

Кластер строится между организациями с АОП Саратовской области, кафедрой ФТиБж ГАУ ДПО «СОИРО», при содействии Федерации Бадминтона Саратовской области, ГАУ СО «Физкультурно-спортивный центр «УРОЖАЙ», АНО «ЦЛВС «Крылья» г. Саратова и др.

Основными формами подготовки в рамках РИП стали повышение квалификации, консультации, тренинги, семинары, фестивали, конференции, заседания творческих групп, тьюториалы, практикумы и т.д.

Количественный и качественный состав команды наставников/тьюторов, приглашенных специалистов, а так же формы, средства и способы взаимодействия определяются исходя из перспективных и текущих результатов, анализа имеющихся и возникающих дефицитов у детей, их родителей и педагогов.

На базе образовательных организаций, участвующих в РИП осуществляется следующая деятельность:

- скорректированы имеющиеся и разработаны новые программы (урочной, внеурочной деятельности, дополнительного образования) предоставляющие возможность детям с ОВЗ и инвалидностью заниматься новыми видами спорта;
- расширено поле проблемных и социально значимых форм деятельности (проекты, исследования, коллективные творческие дела, физкультурно-спортивные и оздоровительные акции и т.д.);
- открыты новые спортивные клубы, секции, кружки по новым видам спорта;
- разработаны/уточнены и реализованы АОП и индивидуальные маршруты для обучающихся с ярко выраженными индивидуальными особенностями;
- скорректированы планы соревновательной деятельности по видам и уровням соревнований;
- привлечены специалисты из общественных и спортивных организаций для консультационной, методической и профессиональной помощи родителям (законным представителям) и педагогам организации с АОП.

Как следствие, почти 100% детей, исходя из своих индивидуальных возможностей, могут заниматься такими видами спорта, как бадминтон, флорбол, настольный теннис, лыжи и лыже-роллеры и т.д. Полученные результаты позволяют констатировать эффективность кластерной формы межсетевого взаимодействия учреждений с АОП, органов государственной

власти, профильных спортивных федераций, высших учебных заведений и общественных организаций, скорректировать и совершенствовать систему организации занятий адаптивной физической культурой и спортом в учреждениях с АОП.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Андрюхина [и др.]. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/>.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа : Рекомендовано Министерством образования РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Психология» М. Смысл, 2002. 416 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М. : Спорт, 2016. 616 с.
4. Ковалева Т.М. «Навигационная» компетентность как условие пребывания в процессе непрерывного образования / Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития : Материалы XVII международной конференции 26-28 сентября 2019 г. СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2019. 715 с. С. 67-71.
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 октября 2015 г. № 723 н «Об утверждении формы и порядка предоставления органами исполнительной власти субъектов РФ, органами местного самоуправления и организациями независимо от их организационно-правовых форм информации об исполнении возложенных на них индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида и индивидуальной программой реабилитации или абилитации ребенка-инвалида мероприятий в федеральные государственные учреждения медикосоциальной экспертизы».
6. Советник президента России заявила о росте числа детей с инвалидностью / ТАСС: [сайт]. 16 апреля 2021 г., URL:<https://tass.ru/obschestvo/11170585> (дата обращения 01.04.2022).
7. Федеральный закон от 01 декабря 2014 г. № 419 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов», дополняющий Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
8. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 3).

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Колосова Е.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы к решению проблемы организации занятий для студентов высших учебных заведений с ограниченными возможностями здоровья. Выделены основные направления в организации занятий для студентов с инвалидностью. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в сфере образования и здравоохранения.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, дистанционное обучение, адаптивная физическая культура.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Kolossova E.V.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article discusses modern approaches to solving the problem of organizing classes for students of higher educational institutions with disabilities. The main directions in the organization of classes for students with disabilities are highlighted. The applied aspect of the problem under study can be implemented in the field of education and healthcare.

Keywords: limited health opportunities, distance learning, adaptive physical culture

В настоящее время вопрос о получении высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья является актуальным для успешной реализации студента в будущей профессиональной деятельности и как личности. Дисциплина «физическая культура» является обязательной во всех вузах страны. Это объясняется необходимостью формирования сознательного отношения к собственному здоровью, восприятию правильной структуры двигательных действий, а также основ рационального питания [8, с.22].

Государством создаются различные программы с целью улучшения доступности и развития инклюзии в высших учебных заведениях в целом, а также доступности занятий физической культурой лицам с ограниченными возможностями здоровья в частном. Занятия адаптивной физической культурой в инклюзивном вузе являются не столько

повышением навыков физической подготовленности и способом корректирования вторичных заболеваний, сколько возможностью социализации студента с ограничениями по здоровью, улучшению уровня и повышению качества его жизни, наполнению её положительными эмоциями, способом приобретения новых знакомств и развитию коммуникативных навыков [5, с.121].

В процессе занятий по дисциплине «физическая культура» студенты с ограниченными возможностями здоровья могут решать ряд основополагающих задач, связанных как с физическим развитием, так и с физической подготовкой [7, с.103]. При адаптации различных форм занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья в виде различных комплексов и отдельных физических упражнений, очень важно обращать внимание на то, чтобы ими обеспечивалось целенаправленное и всестороннее развитие физических качеств студента.

Учитывая новые образовательные стандарты для студентов с ограниченными возможностями здоровья Е.Ю. Гулина выделяет такие виды физической культуры, как:

- базовая физическая культура;
- фоновая физическая культура, которая по мнению автора является наиболее оптимальной для студентов с ограниченными возможностями здоровья;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура, которая является способом для восстановления функционального состояния организма и умственной работоспособности студентов с ограниченными возможностями здоровья [1, с. 53].

Таким образом, занятия для студентов с ограниченными возможностями здоровья должны носить прежде всего целенаправленный характер, а также быть обеспеченными четкими методическими рекомендациями и схемами для их выполнения. Правильно скорректированные занятия по дисциплине «физическая культура» в вузе для студентов с различными нозологиями смогут позволить добиться положительной динамики в различных показателях физической подготовленности [10, с. 52]. При данных формах занятий детерминирующими компонентами должны выступать как оздоровительные и реабилитационные занятия, так и базовые занятия [6, с. 119].

Работа со студентами с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта имеет значительное социальное значение [9, с.11]. Оно способствует изменению отношения в обществе людям не только к самим себе, но и других к данной категории граждан. Это способствует повышению гуманности в социуме. Студенты с ограниченными возможностями здоровья на протяжении процесса

обучения в вузе обучаются с помощью физических упражнений стабилизации, имеющих у них отклонений, самостоятельному контролированию и способности улучшать у них показатели физической подготовки и уровня общей работоспособности [3, с.101].

С 2020 года по настоящее время в связи со сложной эпидемиологической ситуацией в стране, связанной с распространением коронавирусной инфекцией, для студентов был организован вынужденный переход на дистанционный формат обучения, с целью снижению риска для здоровья обучающихся и преподавателей. Перед преподавателями физической культуры встали сложные вопросы по организации занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

А. Д. Матвеев при эмпирическом изучении организации занятий физической культурой выявил следующие трудности:

1) Сложности при распределении студентов различных курсов и направлений по их нозологическим группам по причине разницы в расписании занятий.

2) Затруднение возможности исправления ошибок преподавателем при выполнении упражнений студентами с ограниченными возможностями здоровья.

3) Трудности при установлении положения устройства и установки видимости выполнения упражнений для преподавателя физической культуры.

4) Частые перебои и неполадки в сети Интернет [4, с. 294].

А.Д. Матвеев утверждает, что для реализации дисциплины «физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья наиболее оптимальным бы стал «очно-дистанционный» формат обучения. Студенты с различными нозологическими проявлениями не всегда имеют возможность присутствовать на занятиях в очном формате. Организация занятий в очно-дистанционном формате, по мнению автора могла бы стать дополнительным вариантом освоения дисциплины студентами с ограниченными возможностями здоровья [4, с.292].

Таким образом, в современном обществе и в связи с тяжёлой эпидемиологической ситуацией необходимо, чтобы каждому человеку, не зависимо от состояния его здоровья, было комфортно в социуме, поэтому необходимо проводить занятия адаптивной физической культурой в высших учреждениях и особенно в условиях дистанционного обучения, так как это способствует преодолению социальной депривации и помогает студентам с ограниченными возможностями здоровья чувствовать себя полноценными членами в социуме, а также конкурентоспособным специалистом на рынке труда.

Список литературы

1. Гулина Е.Ю. Традиционные и инновационные формы организации занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья // Интеграция требований ФГОС ВО (3++) и профессиональных стандартов при проектировании образовательных программ: новое содержание и качество образования: Материалы XLVI научно-методической конференции преподавателей, аспирантов и сотрудников СГИК. Самара: Самарский государственный институт культуры, 2019. С. 50-53.
2. Карева Г.В. Вопросы повышения эффективности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 26. С. 1079-1083.
3. Копейкина Т.Е. Психофизиологический опыт реабилитации людей с ограниченными возможностями: паралимпийское движение / Т.Е. Копейкина. Архангельск: Самиздат, 2017. 101 с.
4. Матвеевко А.Д. К вопросу об организации занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. С. 291-295.
5. Новичихина Е.В. Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках освоения дисциплины "элективная дисциплина по физической культуре и спорту" // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 1 (12). С. 113-126.
6. Складенко А.В. К вопросу об организации занятий прикладной физической культурой в условиях инклюзивного образования в специальном учебном отделении / А. В. Складенко // Aktuální Pedagogika. 2016. № 4. С. 44-46.
7. Стрелкова Н.М. Использование компьютерных технологий для реализации инклюзивного образования на уроках физической культуры / Н. М. Стрелкова, Н. И. Федорова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. № 10. С. 85-90. DOI 10.24411/2305-8404-2020-11011.
8. Фалькова Н.И. Опорные концепции адаптивной физической культуры при реализации программ инклюзивного обучения / Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков, Г.А. Чернец // Наука и образование сегодня. 2019. № 3 (38). С. 89-91.
9. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник /под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2007. 608 с
10. Шубович В.Г. Проблема профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры к работе в условиях инклюзивного образования / В.Г. Шубович, О.В. Вахтеева, А.Н. Аленова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. Т. 14. № 4. С. 119-128. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-4-119-128.

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Коннов А.А.

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация. В статье рассматриваются лично-ориентированные методы адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в среднем профессиональном образовательном учреждении на занятиях по физической культуре. Какие виды активности помогут студентам с ограниченными возможностями адаптироваться на занятиях физической культурой? Проблема адаптации довольно-таки актуальна в студенческой среде! Нужно научить студентов с ОВЗ чувствовать себя востребованными и нужными в окружающем мире.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья; адаптация студентов; индивидуальный подход, студенты, физическая культура.

THE PROBLEM OF ADAPTATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Konnov A.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract. The article deals with personality-oriented methods of adaptation of students with disabilities in secondary vocational educational institutions in physical education classes. What types of activities will help students with disabilities adapt to physical education classes? The problem of adaptation is quite relevant in the student environment! It is necessary to teach students with disabilities to feel in demand and needed in the world around them.

Keywords: students with disabilities; adaptation of students; individual approach, students, physical culture.

Физическое развитие и духовное совершенствование личности, полноценная и активная жизнь, здоровый образ жизни - все эти составляющие являются на сегодняшний день очень важными человеческими ценностями, формирующимися в ходе занятий физической культурой и спортом. Данные положения можно отнести в том числе и к людям с ограниченными возможностями (инвалидам).

Инвалидность у учащейся молодежи способствует существенному ограничению их жизнедеятельности, что в свою очередь влечет социальную дезадаптацию, затруднения в общении, обучении и усвоении профессиональных навыков, а также являться социальной проблемой неравных возможностей.

В настоящее время ни у кого нет сомнений в том, что инвалиды, являясь отдельной общественной группой, не должны быть изолированы от остального общества и обязательно должны общаться с другими группами, принимать участие в общественной и политической жизни, у них должна быть возможность выбора любимой работы, и разумеется, право заниматься спортом. Наличие эффективных программ оказания поддержки людям с ограниченными возможностями поможет им адаптироваться в современном обществе и не чувствовать себя «иными» [4]. В целом же, решение проблемы привлечения людей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом кроме своей общей социальной значимости, имеет также и немаловажное значение в области образования, включая совершенствование деятельности тех образовательных учреждений, которые входят в систему инклюзивного образования.

Существенную роль в решении указанной проблемы должны играть непосредственно система среднего профессионального образования, в которой должны быть созданы условия для развития личности будущего специалиста, формирования у него социальных ценностей, которые бы обеспечили активную и успешную адаптацию и самореализацию в личностной, профессионально-трудовой и социально значимой деятельности.

Вопросы социальной адаптации и физической реабилитации студентов с ограниченными возможностями имеют огромное значение, учитывая распространенность различных заболеваний и общего снижения уровня здоровья молодежи. Неоспоримым фактом является то, что различные нарушения физического развития оказывают существенное влияние на психическое развитие человека в любом возрасте, а особенно это актуально для молодых людей. Вместе с тем, физическое воспитание является одним из основных способов коррекции нарушений их физического развития, а также двигательной подготовленности, психомоторики, формирования волевых качеств, воспитания двигательной грамотности и выключение их, к трудовой деятельности, самообслуживанию и социальной адаптированности [2].

Наблюдения и практический опыт показывают, что студентам с ограниченными возможностями необходима для повышения двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких людей являются основным условием подготовки его к самостоятельной жизни.

В настоящее время вопросам организации образовательного процесса, адаптации основных образовательных программ, инклюзии образования уделяется много внимания, в связи с увеличением числа молодых людей с ОВЗ, повышением доступности среды, влиянием информационных технологий и расширением границ образовательных

возможностей. Физическая культура является проверенным и доступным средством, способным скорректировать нарушения (вызванные заболеванием), способом эмоциональной разгрузки, стимулом к новым достижениям и средством формирования волевых качеств студентов с ограниченными возможностями. Среда учебного заведения и современные технологии позволяют решать задачи социальной адаптации, оказывают реабилитационное влияние на лиц с ограниченными возможностями.

Коррекционная работа, которая осуществляется адаптивной физической культурой, и, представляет собой систему многообразных мероприятий, направленных на исправление недостатков в развитии человека, является основным фактором социальной реабилитации, следовательно, между понятиями физической и социальной реабилитации имеется диалектическая взаимосвязь. Основными, в данном случае, являются принципы, которые разработал Л.С. Выгодский: опора на имеющиеся возможности, зоны ближайшего развития, а также методы деятельного подхода.

Программа адаптивной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья и студентов-инвалидов должна решать следующие педагогические задачи:

- занятия по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья должны проводиться с учетом их индивидуальных особенностей и образовательных потребностей;
- индивидуальные программы физической реабилитации проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями студента с ограниченными возможностями здоровья;
- должны быть разработаны и реализованы методики, направленные на восстановление и развитие функций организма, которые были полностью или частично утрачены студентом вследствие болезни или травмы;
- студентам с ограниченными возможностями здоровья необходимо обеспечить психолого-педагогическую помощь, а на занятиях применять методики психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирующие позитивный психоэмоциональный настрой;
- при проведении спортивно-массовых мероприятий в которых принимают участие студенты с ограниченными возможностями здоровья, необходимо формировать у судей специальные навыки;
- обязательное включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в совместную физкультурно-рекреационную деятельность вместе со здоровыми студентами;
- развивать студенческое волонтерское движение для личностного сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, для лучшей их социализации, а также формированию процессов интеграции в молодежной среде.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды могут успешно сочетать учебную деятельность со спортивной. Таким образом, организация специализированного педагогического процесса со студентами с ограниченными возможностями здоровья, позволяет создать в колледже комфортные условия для профессионального обучения и подготовки специалистов, востребованных на рынке труда.

Важное значение для обеспечения эффективной интеграции студентов с ограниченными возможностями в физкультурное образование имеет проведение информационно-просветительской, разъяснительной работы по вопросам, связанным с особенностями образовательной деятельности по физической культуре для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса – обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями, педагогическими работниками [1].

Для студентов с ограничением физического здоровья и сопровождающих их родителей, одними из важных признаков оптимального общения в ходе профессионально-педагогической подготовки являются:

- включение преподавателя в общение;
- наличие обратной связи в общении;
- позитивная оценка информации, получаемой от студента в ходе общения;
- корректность в общении;
- терпимость, выражающаяся в том, что на студента не оказывается давление, целью которого является изменение хода и темпа изложения им информации;
- занятие проводится с учетом психофизических особенностей студента, а также специфики его заболевания;
- проявление удовлетворения от общения со студентом-инвалидом.

Для студента с ограниченными возможностями чрезвычайно важно всегда ощущать свою успешность. В этих целях степень сложности предлагаемых педагогом заданий должен соответствовать уровню возможностей студента. Необходимо понимать, что при оценке работы студентов с ограниченными возможностями, главным образом, необходимо делать акцент на то, что у студента уже получается, и только затем сообщать конкретные пожелания по совершенствованию работы [3].

Темп продвижения каждого студента определяется исходя из его индивидуальных возможностей. Студент с ограниченными возможностями не сможет выполнять необходимые упражнения качественнее и быстрее, если будет постоянно слышать слова «быстрее», «поторопись», «ты снова последний». Этими словами достигается, обычно, обратный эффект, так как срабатывает принцип: «Пусть неправильно, зато быстро, как все».

При проведении занятий оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей студентов, при этом значительно ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры средней интенсивности, рекомендованы прогулки на свежем воздухе [6].

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующий вывод:

- создание подходящего психологического климата в учебном заведении помогает студентам с ограниченными возможностями преодолеть барьер образовательной среды;
- принятие студентами с ограниченными возможностями, как здоровых дает неплохой результат на пути овладения профессией;
- создание условий для развития потенциальных способностей личности позволяет людям с ограниченными возможностями стать полноценными членами общества.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Андрюхина [и др.]. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 158 с.
2. Адырхаев С.Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2014. № 1 (60). С. 459-465
3. Аллахвердиева Л.М. Специфика профессиональной ориентации студентов с ОВЗ в процессе их обучения в высшем учебном заведении // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, наука, технологии. 2017. № 3-2 (33). С. 12-14
4. Бессарабова Ю.В. Компетентностный подход в развитии готовности преподавателя вуза к работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья / Ю.В. Бессарабова, В.А. Петков // Вестник Армавирского института социального образования (филиала) РГСУ. 2014. С. 88-90
5. Власова В.П. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях педагогического вуза // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 4.
6. Усачев Н.А. Вопросы повышения эффективности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья / Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин, Л. С. Чемпалова // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 259-262.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Кривогузова А.Е.

студентка 561 группы факультета гуманитарного и медико-биологического образования Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь

Евстигнеева М.И.

к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры. Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь

Батищева Л.Д.

к.п.н., старший преподаватель кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный медицинский университет, г.Ставрополь

Аннотация: целью данного исследования является оценка уровня развития физических качеств детей среднего школьного возраста с нарушением слуха. Определены методы и средства развития физических качеств детей с сохранным слухом и при нарушении слуха. В исследовании принимали участие 10 слабослышащих мальчиков 11-12 лет. Выявлены результаты по оценке быстроты, силы, координационных способностей опытной группы.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, слабослышащие, нормативы.

ASSESSMENT OF THE STATE OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE WITH HEARING IMPAIRMENT

Krivoguzova A.E., Evstigneeva M.I., Batishcheva L.D.

Stavropol State Medical University, Stavropol

Abstract: the purpose of this study is to assess the level of development of physical qualities of children of secondary school age with hearing impairment. The methods and means of developing the physical qualities of children with preserved hearing and hearing impairment are determined. The study involved 10 hearing-impaired boys aged 11-12. The results of the assessment of the speed, strength, coordination abilities of the experimental group were revealed.

Keywords: physical qualities, physical fitness, hearing impaired, standards.

Современные условия обучения детей и подростков предъявляют повышенные требования к состоянию их здоровья. Особого внимания и индивидуального дифференцированного подхода требуют дети и подростки с существенными нарушениями здоровья.

Если физическая культура предоставляет здоровому человеку более

широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, то для человека с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура, по утверждению С.П. Евсеева представляет максимально возможное развитие жизнеспособности за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизация для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [4].

Возникает необходимость анализа новых подходов использования учебных программ в обучающем процессе для детей среднего школьного возраста, которые имеют нарушения слуха.

Задачи исследования:

1. Изучить специальную научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить методы и средства развития физических качеств с сохранным слухом и при нарушении слуха.
3. Оценить уровень состояния физических качеств у детей с нарушением слуха среднего школьного возраста

Нарушение слухового восприятия вызывают специфические изменения в снижении двигательной памяти, произвольного внимания, особенно у учащихся младшего и среднего школьного возраста.

При отсутствии специальных занятий у детей с нарушениями слуха обычно наблюдается отставание в психическом развитии, у них задерживается формирование предметных действий, сюжетной игры, функции активного внимания, что в дальнейшем затрудняет проведение с ними специальной сурдологической работы [3]. Психолого-педагогические наблюдения и экспериментальные исследования выявили отставание в физическом развитии глухих, в проявлении ряда координационных и кондиционных способностей, а именно скоростно-силовые, силовые, выносливости, определяющий уровень физической подготовленности.

Поэтому глухие школьники тратят на освоение сложно координационных навыков значительно больше времени, имеют меньший уровень максимальных достижений по точности и времени движений, а также уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим школьникам.

Упражнения скоростно-силового характера (бег прыжки метание) в программе воспитания и обучения глухих детей школьного возраста занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей. Средствами развития скоростно-силовых

качеств в коррекционном процессе являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами, включают подвижные игры, эстафеты, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий, повторные занятия.

Для усиления коррекционного воздействия занятия адаптивной физической культуре для школьников с нарушением слуха включают в себя специальные упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата дыхательные и корректирующие упражнения, упражнения на расслабление и растягивание мышц, на удержание равновесия.

Для развития координационных способностей используются методические приемы, направленные на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, ориентации в пространстве и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений.

Несмотря на более поздний сенситивный период развития силы у мальчиков для укрепления мышечного корсета и выполнения насосной функции мышц («мышечный насос») необходим определенный морфофункциональный уровень мышечной системы как в целом, так и каждой из основных мышечных групп – плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Внешне это проявляется в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений заключается в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному.

При развитии силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. При воспитании силы, особенно для лиц с нарушением слуха центральным вопросом всегда является определение двух параметров: первое – выбор величины отягощения и второе – определение необходимого темпа или скорости выполнения упражнения. Сочетанием этих параметров можно создать необходимые для решения конкретных задач силовые напряжения, которые и обеспечивают увеличение силы.

Тренировка любой направленности сопровождается регуляторными, структурными метаболическими перестройками, но степень выраженности этих адаптационных изменений зависит от величины применяемых отягощений, от режима и скорости мышечного сокращения, от продолжительности тренировки и индивидуальной композиции мышечной ткани, что находит отражение в выборе методов развития отдельных силовых способностей

Физическая подготовленность и уровень развития физических

качеств детей среднего школьного возраста определялись нами с помощью контрольных тестов, а именно:

1. Бег 30 м. (с).
2. Прыжок в длину (см).
3. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.
4. Подтягивание, кол-во раз
5. Челночный бег 3*10, с.

Все результаты были оценены по нормативным требованиям к оценке уровня проявления физических качеств и двигательных способностей по Н.А. Анисимову [4].

В исследовании принимали участие 10 слабослышащих мальчиков 11-12 лет, учащиеся ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 36» г. Ставрополь.

Выявленные результаты по оценке быстроты, координационных способностей и силы у слабослышащих детей среднего школьного возраста представлены в таблице №1.

Таблица 1

Показатели развития физических качеств детей среднего школьного возраста с нарушением слуха (n=10)

Участники эксперимента	Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча, см.	Подтягивание из виса, кол-во раз	Челночный бег 3*10 м, с
Испытуемый 1	6,3	176	340	3	8,8
Испытуемый 2	6,7	182	328	3	8,3
Испытуемый 3	5,9	184	346	4	9
Испытуемый 4	6,0	180	338	2	8,6
Испытуемый 5	6,5	187	340	2	8,2
Испытуемый 6	6,4	180	320	0	8
Испытуемый 7	6,6	186	332	1	8,9
Испытуемый 8	5,9	179	329	0	8,4
Испытуемый 9	6,0	176	340	3	9
Испытуемый 10	6,1	178	338	2	8,2
M±m	6,2±0,2	180,8±0,6	335,1±0,34	2	8,52±0,25

Анализ полученных данных выявил, что показатели начального уровня физической подготовленности по всем показателям в проведённых тестах находятся на нижней границе нормы по нормативным требованиям к оценке уровня проявления физических качеств и двигательных способностей Н.А. Анисимова [4].

Средний показатель в беге на 30 м $6,2 \pm 0,2$ и челночном беге 3*10 $8,52 \pm 0,25$, характеризующие такое физическое качество как быстроту находится на нижней границе нормы развития, так как нормой бега на 30 метров является 6,3 с и больше, а для челночного бега 8,6 с.

Средний показатель в прыжках с места: в длину $180,8 \pm 0,6$,

характеризующие развития силовых способностей находится на удовлетворительном уровне, ниже среднего, что видно в сравнении с нормативными требованиями по Н.А. Анисимову прыжок в длину 180 см и меньше.

В тестах бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы $335,1 \pm 0,34$ и подтягивание из виса 2 раза, средний показатель находится на нижней границе нормы, это говорит о низком уровне развития силовых способностей, по таблице нормативов бросок мяча 335 и меньше, подтягивание 2–0 раз.

Список литературы

1. Байкина Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих детей, и подростков / Н.Г. Байкина, А.В. Мутьев, Я. В. Крет / Адаптивная физическая культура. СПб.: 2012, № 4-12 с.
2. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. М.: Изд-во «Советский спорт», 2004. 303 с.
3. Барабанов, Р. Е. Этиология нарушения слуха и речи у глухих и слабослышащих детей / Р. Е. Барабанов. М : Молодой ученый, 2010. 174-176 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. в 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов. М.: Советский спорт, 2009. С. 36-38.
5. Пашин А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А.А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. 142 с.
6. Плаксунова Э.В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции у детей с сочетанными нарушениями в развитии. М. Физическая культура. 2008. 354 с.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Куземко Ю. В.

доцент кафедры физической культуры и спорта, к. п. н
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

Фролова Л.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры, к.с.н
Саратовский государственный аграрный университет
им. Н.И.Вавилова, г. Саратов

Преснов А.Н.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

Аннотация. В статье рассмотрены основные вопросы инклюзивного образования в вузе. В частности, авторы раскрывают условия и особенности организации обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья на

занятиях по физической культуре в вузе. Авторы указывают на то, что адаптивная физическая культура в вузе должна рассматриваться, как немаловажный ресурс содействия инклюзии в вузе. При этом авторы выявляют основные проблемы доступности физкультурно-спортивных объектов для студентов с ограниченными возможностями здоровья и обосновывают наиболее перспективные для вузов пути реализации проекта обеспечения доступности физкультурно-спортивных занятий в вузе для таких студентов. Актуальным в данном контексте вопросом авторы выделяют вопрос реализации принципа «равных возможностей».

Ключевые слова: физическая культура, инклюзивное образование, адаптивный спорт, физкультурно-спортивные сооружения, студенческая молодежь

THE MAIN PROBLEMS OF THE ORGANIZATION INCLUSIVE EDUCATION ON PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Kuzemko YuV.

Saratov State Law Academy, Saratov

Frolova LV.

Saratov State Agrarian University, Saratov

Presnov A.N

Saratov State Law Academy, Saratov

Abstract. The article discusses the main issues of inclusive education at the university. In particular, the authors reveal the conditions and features of the organization of training of students with disabilities in physical education classes at the university. The authors point out that adaptive physical culture in higher education should be considered as an important resource for promoting inclusion in higher education. At the same time, the authors identify the main problems of accessibility of physical culture and sports facilities for students with disabilities and substantiate the most promising ways for universities to implement a project to ensure accessibility of physical culture and sports activities at the university for such students. The authors highlight the issue of the implementation of the principle of "equal opportunities" as an urgent issue in this context.

Keywords: physical culture, inclusive education, adaptive sports, physical culture and sports facilities, student youth

В настоящее время, в нашей стране определилось четкое понимание необходимости таких социальных феноменов, как «Физическая культура» и «Спорт». Они определяются, как необходимые и эффективные для развития любого передового общества. Президентом России Владимиром Владимировичем Путиным, в подписанном им Федеральном законе Российской Федерации № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что одной из приоритетных образовательных и воспитательных задач в вузах является задача физического воспитания студентов. При этом общее руководство по решению образовательных задач возлагается на ректора, а непосредственная ответственность за

физическое воспитание студентов возлагается на кафедры по физической культуре и спорту. В том числе кафедрами решаются задачи физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья. Внедрение в общий образовательный процесс лиц с нарушениями здоровья называется «Инклюзивное образование». Фактором успешности инклюзивного образования в вузе является включение студентов с ограничениями здоровья в социокультурную среду вуза. Это позволит студентам с различными видами ограничений здоровья совместно и наравне учиться со студентами, не имеющими таких ограничений. Такое образование будет способствовать развитию инклюзии в вузе. Также необходимо развитие и формирование толерантности в студенческой молодежной среде.

На занятиях по физкультуре в вузе возможно постоянно развивать их адаптационный физический и психологический потенциал. Это и будет способствовать повышению приспособляемости их организма к основной учебе. В современной научной литературе отмечается, что студенты, активно участвующие в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, более успешно учатся и лучше адаптированы к разного рода социальным ситуациям и психологическим нагрузкам не только во время учебы, но и вообще в жизни. А систематические занятия адаптивной физической культурой позволят студентам гармонизировать свое психическое состояние, обеспечат профилактику обострений основных заболеваний у них. В свою очередь, занятия адаптивной физической культурой должны обязательно осуществляться в специальных медицинских группах. На занятиях в таких группах преподавателю следует уделять особое внимание воспитательной работе, направленной на формирование положительной мотивации у студентов с нарушениями здоровья к занятиям физической культурой и массовым спортом в целом. Так как социальная функция «Физической культуры» тесно перекликается со здравоохранением, общей культурой, она имеет многофункциональный характер, и как учебная дисциплина в вузе, относится к числу общественно полезной деятельности. Также физическая культура личности является фактором формирования ее активной жизненной позиции, а социальное значение массового спорта заключается в оздоровлении и повышении работоспособности. Особенно это важно для студентов с ограничениями в здоровье [2]. Инклюзивный образовательный процесс по физической культуре в вузе должен включать в себя комплексное воздействие и должен быть ориентирован на выполнение социального заказа, который выражается в подготовке молодых специалистов, имеющих достаточный уровень здоровья для избранной профессии. Парадигма инклюзивного образования по физической культуре в вузе должна быть нацелена на личностно ориентированный, деятельный подходы в усвоении студентами норм и ценностей общей культуры общества. Формирование культурного

потенциала на занятиях по физической культуре в вузе поможет создать адекватные условия для формирования личности в социальной и физической сферах. Для студентов с ограничениями здоровья индивидуальный подход является наиболее верным и необходимым. Часто нарушения в здоровье влияют на снижение мотивации и потребности в двигательной активности. Поэтому на занятиях по физкультуре в вузе необходим персональный подход для физического развития таких студентов. Необходим рост их теоретической и практической дополнительной компетентности в рамках изучения предмета «Физическая культура». В настоящее время, на современные ценностные личностные предпочтения студентов в сфере физической культуры, оказывают влияние многие факторы. Например, возраст, интеллект, социальное происхождение, место жительства, круг общения, образцы поведения [1]. Это необходимо учитывать преподавателю по физкультуре в вузе.

Решать практические задачи эффективного инклюзивного образования по физической культуре в вузе можно только при создании специальных условий. В Конституции Российской Федерации определен курс на построение социального государства, в основе концепции которого лежит принцип социальной справедливости. В настоящее время, в контексте доступности занятий физкультурой для лиц с ограниченными возможностями принцип «Социальной справедливости» часто полностью не выполняется. Сегодня студенты с ограниченными возможностями здоровья часто не имеют возможности активно заниматься массовым спортом и физической культурой. Они часто сталкиваются с рядом трудностей, например, с техническим состоянием таких сооружений и объектов. Оно остается еще пока на недостаточном уровне. По данным, проведенных нами экспертиз, отмечается, что состояние значительной части спортивных площадок в вузах Саратова не соответствует требованиям безопасности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Большинство таких площадок рассчитано лишь на студентов не имеющих отклонений в здоровье. Хотя необходимо отметить, что даже при наличии и доступности физкультурных объектов для лиц с ограничениями здоровья многие такие студенты не хотят посещать занятия по физкультуре в вузе. При этом они называют такие причины, как «лень», «нежелание демонстрировать свои физические возможности, и свое физическое состояние». Некоторые студенты считают, что «занятия по физкультуре в вузе не оказывают положительное влияние на уровень их здоровья», отмечают, что им «трудно справляться наравне со всеми с упражнениями», «им стыдно быть хуже всех», «они не хотят, чтобы над ними смеялись», «не чувствуют психологической поддержки со стороны одногруппников».

Вовлечение в активный жизненный процесс лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено государственной программой Российской Федерации «Доступная среда» [3]. Вопрос поиска источников

внебюджетного финансирования для развития физкультурно-спортивной инфраструктуры для таких студентов в вузах сегодня все еще является актуальным. Сегодня этот вопрос активно решается, но все еще требует дальнейшей дополнительной проработки. Например, возможно строительство открытых универсальных малобюджетных физкультурно-спортивных площадок, которые могут быть направлены на круглогодичные занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Но создание таких площадок в вузе связано с выполнением некоторых требований и норм:

- функциональность площадок должна обосновываться в зависимости от возраста, анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья занимающихся;
- функциональность площадок должна обосновываться в зависимости от ступеней Комплекса ГТО, если решает задачи сдачи нормативов по ГТО;
- необходимо обеспечить эстетическую привлекательность проектных решений и оборудования площадок;
- необходима простота, экономичность, функциональность, безопасность оборудования на площадке;
- необходима доступность площадок для людей с ограниченными возможностями здоровья;
- необходима возможность оперативного ремонта площадок и быстрой замены изделий и комплектующих оборудования.

Решение вышеперечисленных задач в сфере инклюзивного образования по физической культуре в вузе во многом зависит от конструктивного взаимодействия команды руководителей вуза, преподавателей по физической культуре и спорту, общественно заинтересованных лиц с представителями органов управления образованием, физической культурой и спортом, меценатами. Перспективным решением вопросов по организации физкультурно-спортивной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья, для высших образовательных организаций, представляется решение на основе действующего законодательства РФ. Например, обращение к внебюджетным источникам финансирования образовательных организаций, к которым относятся средства от оказания платных услуг, безвозмездных поступлений от физических и юридических лиц, в том числе добровольные пожертвования, и средства от иной приносящей доход деятельности. Успешная реализация таких важных финансово-юридических задач может быть осуществлена при высоком уровне профессиональной подготовленности юристов, экономистов, руководителей и преподавателей кафедр по физической культуре. Поэтому профессиональный уровень современного преподавателя по физической культуре в вузе должен включать в себя высокий уровень компетенций по

работе со студентами, имеющими отклонения в здоровье, специальных профессиональных умений и навыков. специальных юридических знаний.

Список литературы

1. Кузнецов Д.А., Наумова М.А., Пяткина Н.А. Планирование соревновательной подготовки армреслеров в годичном цикле учебно-тренировочного процесса в условиях вуза //Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательном пространстве современной России: Сборник материалов национальной науч. практ. конф. 17-18 сентября 2019 г. С. 46-48
2. Фролова Л.В., Черевик Н.Н. Трудовой потенциал человека. //Тенденции развития современного общества: пути преодоления экономического кризиса: Материалы международной научно-практической конференции. Часть 2. Саратов: Изд-во «Научная книга». 2009. С. 81-83
3. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2015 годы [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rosmintrud.ru/ministry/programms/3/0> (дата обращения: 18.11.2015).

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ВРАЧЕЙ-СТОМАТОЛОГОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ляшенко А.А.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Корякина В.В.

студент 4 курса стоматологического факультета

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург

Аннотация: цель работы: выявить заболевания у врачей-стоматологов и дать рекомендации по их профилактике для улучшения качества оказываемой стоматологической помощи. Методика исследования: анкетирование и анализ полученных данных. Контингент обследуемых: врачи-стоматологи ГАУЗ «Стоматологическая поликлиника г.Новотроицка». Основные результаты: авторами была составлена анкета, которая помогла выявить профессиональные заболевания врачей-стоматологов. Было опрошено 30 врачей-стоматологов, средний возраст которых 45 лет, а средний стаж работы – 22 года. По результатам анкетирования врачи-стоматологи имеют хронический стресс (90% опрошенных); заболевания позвоночника и нижних конечностей (100%), плечевого пояса (100%); зрительного аппарата (87%); сердечно-сосудистой системы (65%); дыхательной системы (10%), головные боли и головокружения от физического и психоэмоционального напряжения (67%). Во избежание прогрессирования профессиональных заболеваний врачам-стоматологам необходимо проводить профилактику в виде регулярных занятий физической культурой.

Ключевые слова: врач-стоматолог, профессиональные заболевания, физическая культура.

THE FREQUENCY OF OCCUPATIONAL DISEASES AMONG DENTISTS AND THEIR PREVENTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Lyashenko A.A., Koryakina V.V.

Orenburg State Medical University, Orenburg

Abstract: The purpose of the work: to identify diseases in dentists and give recommendations on their prevention to improve the quality of dental care. Research methodology: questionnaire and analysis of the data obtained contingent of the examined: dentists of the State Medical Institution "Dental Polyclinic of Novotroitsk". Results: the authors compiled a questionnaire that helped to identify occupational diseases of dentists. 30 dentists were interviewed, the average age of which is 45 years, and the average work experience is 22 years. According to the results of the survey, dentists have chronic stress (90% of respondents); diseases of the spine and lower extremities (100%), shoulder girdle (100%); visual apparatus (87%); cardiovascular system (65%); respiratory system (10%), headaches and dizziness from physical and psycho-emotional stress (67%). In order to avoid the progression of occupational diseases, dentists need to carry out prevention in the form of regular physical training.

Keywords: dentist, occupational diseases, physical culture.

Несмотря на совершенствование условий труда и прогрессирование эргономики, профессиональные заболевания среди врачей остаются актуальны. Важными являются не только государственные меры профилактики, но и индивидуальная профилактика профессиональных заболеваний среди врачей всех специальностей, в частности врачей-стоматологов, работа которых сопровождается физическими, токсическими, химическими вредностями наряду с постоянным психоэмоциональным напряжением. Это и определило актуальность данного исследования.

Труд врача-стоматолога сопряжен с целым рядом неблагоприятных факторов. По существующей классификации выделяется 6 групп профессиональных вредностей:

1. Наличие производственной пыли.
2. Физические факторы (вибрация и шум).
3. Химические факторы (острые, хронические интоксикации).
4. Биологические факторы (инфекции и микроорганизмы).
5. Перенапряжение отдельных органов и систем (заболевания опорно-двигательного аппарата, периферических нервов, кровеносных сосудов).
6. Хронический стресс

По результатам анкетирования врачи-стоматологи оказались наиболее подверженными таким профессиональным заболеваниям, как хронический стресс (90% опрошенных); заболевания позвоночника и нижних конечностей (100%), плечевого пояса (100%); зрительного аппарата (87%); сердечно-сосудистой системы (65%); дыхательной

системы (10%), головные боли и головокружения от физического и психоэмоционального напряжения (67%)[2].

Искривление позвоночника имеют 57% врачей-стоматологов. Боли в шейном и поясничном отделах позвоночника имеют 90% опрошенных. Во избежание возникновения профессиональных болезней опорно-двигательного аппарата у врачей-стоматологов необходимо избегать длительного и напряженного положения тела, а также проводить профилактику, которая должна включать упражнения для укрепления мышц спины, расслаблению и вытягиванию позвоночника.

Увеличение нагрузки на промежуточные диски позвонков, напряжение мышц и давление на сосуды вызывают боли в плечевом суставе. Кроме того, постоянное статическое положение рук врача-стоматолога ведет к хроническому перенапряжению мышц рук.

При работе в положении стоя происходит перераспределение крови, ухудшается кровообращение, возникает профессиональная патология со стороны нижних конечностей (варикозное расширение вен, тромбофлебит). Также появляется отечность в ногах, ощущение усталости. 100% врачей-стоматологов отмечают у себя ощущение усталости и отечности в ногах уже к середине рабочего дня. 70% жалуются на варикозное расширение вен.

Профессиональным заболеванием стоматологов является «силикоз», который возникает и развивается из-за вдыхания мельчайшей зубной крошки. Зубная крошка, попадая в глаза, раздражает слизистую и является причиной конъюнктивитов. Для профилактики возникновения данного заболевания необходимо прекращение контакта с пылевым фактором и укрепление общего состояния организма, повышение его защитных сил.

Тренировка и закаливание организма играют большую роль. Рекомендовано использовать комплекс упражнений, направленный на улучшение функций дыхания и кровообращения – регулярные занятия спортом, прогулки, спортивная ходьба, занятия утренней гимнастикой. Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, скорости и интенсивности, перемежающийся задержками дыхания. Она направлена на укрепление органов дыхания, насыщение кислородом клеток, профилактику заболеваний, связанных с гипоксией. Также дыхательная гимнастика благотворно влияет на психику.

90% врачей-стоматологов отметили ухудшение зрения и ощущение усталости в глазах. Во время длительной и напряженной зрительной работы, взрослому населению необходимо давать 10 минутный отдых после часа работы. Во время перерыва рекомендуется провести короткую зрительную гимнастику. Это позволит отдохнуть глазам, а также предупредить их заболевания.

Жалобы со стороны сердечно-сосудистой системы предъявляют 70% врачей стоматологов. Лечебная физкультура усиливает кровообращение к

мышцам и внутренним органам, устраняет гипоксию тканей, положительно влияет на эмоциональное состояние врача.

Профессиональная деятельность врача-стоматолога связана с постоянными контактами с людьми и требует большой отдачи сил. Это обуславливает высокую степень нервно-эмоционального напряжения, что может привести к повышению кровяного давления, сердцебиению, аритмии, болям в грудной клетке, изменениям ЭКГ, бессоннице, слабости, головным болям. При работе в положении стоя происходит повышенная нагрузка на шейные и затылочные мышцы, суставы и нервную систему, что приводит к утомлению и раздражительности, появлению головной боли.

Спорт является универсальным средством для укрепления всех органов и систем организма. Регулярные занятия физической культурой могут помочь врачу-стоматологу предупредить и облегчить состояния, связанные с воздействием профессиональных вредностей.

Таблица 1

**Анкета, предложенная врачам-стоматологам ГАУЗ
«Стоматологическая поликлиника г. Новотроицка»**

	Вопросы	да	возможно	нет
Возраст				
1	Искривление позвоночника, нарушение осанки			
2	Остеохондроз			
3	Боли в шейном отделе			
4	Боли в грудном и поясничном отделе позвоночника			
5	Перенапряжения мышц спины и рук			
6	Ангioneвроты верхних конечностей			
7	Полиневропатии верхних конечностей			
8	Вибрационная болезнь			
9	Усталость в ногах, ощущения отека			
10	Боли в суставах верхних или нижних конечностей			
11	Вальгированная стопа			
12	Плоскостопие			
13	Плантарный фасциит (пяточная шпора)			
14	Варикозное расширение вен			
15	Бронхиальная астма			
16	Нарушение остроты зрения			
17	Астигматизм			
18	Синдром сухого глаза			
19	Сициоз легких			
20	Головные боли			
21	Головокружение			
22	Гиподинамия			
23	Раздражительность			
24	Нарушение работоспособности			
25	Психоэмоциональное напряжение			

Таблица 2

**Показатели частоты встречаемости профессиональных заболеваний
среди врачей-стоматологов ГАУЗ
«Стоматологическая поликлиника г. Новотроицк»**

		да		возможно		нет	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%
1	Искривление позвоночника, нарушение осанки	11	37	6	20	13	43
2	Боли в шейном отделе	18	60	6	20	6	20
3	Боли в грудном и поясничном отделе позвоночника	16	54	7	23	7	23
4	Перенапряжения мышц спины и рук	15	50	8	27	7	23
5	Усталость в ногах, ощущения отечности	19	63	11	37	0	0
6	Боль в суставах верхних или нижних конечностей	13	43	5	17	12	40
7	Варикозное расширение вен	13	43	7	23	10	34
8	Нарушение остроты зрения	26	87	0	0	4	13
9	Астенопия	2	7	6	20	22	74
10	Головные боли	21	40	6	20	3	10
11	Головокружение	10	33	9	30	11	37
12	Психоэмоциональное напряжение	20	67	9	30	1	3

Список литературы

1. Косарев В.В. Профессиональные заболевания медицинских работников: Монография / В.В.Косарев, С.А.Бабанов. Самара: ООО «Офорт», 2014. 91с.
2. Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры: приказ Минздрава России от 28 января 2021 N 29н (ред. от 01.02.2022): зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62277

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Нгуен К.З.,
ассистент кафедры физической подготовки и спорта,
Гагаева А. Б., Баженова М.,
студенты Гуманитарного института,
Санкт-Петербургский Политехнический университет им. Петра
великого, Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация: в статье было исследовано формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у лиц с ограниченными возможностями и ее дальнейшее влияние на их физическую активность. В наше время проблема формирования мотивации к занятиям спорта у лиц с ограниченными возможностями очень актуальна, так как технически и технологически у инвалидов появляется все больше возможностей. Результатами исследования являются основные факторы, влияющие на формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у лиц с ограниченными возможностями в современных реалиях.

Ключевые слова: инвалидность, мотивация, физическая активность, занятия спортом.

FORMATION OF MOTIVATION TO SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR PERSONS WITH DISABILITIES OF HEALTH

Nguen K.Z.,Gagaeva A. B., Bazhenova M.

St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great, St. Petersburg,

Abstract: in the article, the formation of motivation for systematic physical culture and sports in persons with disabilities and its further impact on their physical activity was studied. In our time, the problem of formation of motivation for sports in people with disabilities is very relevant, since technically and technologically, people with disabilities have more and more opportunities. The results of the study are the main factors influencing the formation of motivation for systematic physical education and sports among people with disabilities in modern realities.

Keywords: disability, motivation, physical activity, sports.

Введение. В наше время четко виден прирост процента людей с проблемами патологического характера, связанными с инвалидностью, поэтому человечество активно ищет методы поддержания функционирования данных групп населения на достойном уровне. Опыт, полученный в последние десятилетия, сообщает о растущей популярности спорта, в частности, адаптивной физической культуры, как практики, оказывающей разностороннее положительное влияние на индивида.

На сегодняшний день для людей с ограниченными возможностями уделяется все больше внимания. Это предмет растущего интереса, о чем свидетельствует растущее число людей с ограниченными возможностями, занимающихся спортом. Все началось с того, что в 1944 году Гутман включил спорт в программу реабилитации пациента. Спорт стал важным аспектом реабилитации. Со временем люди продолжали заниматься спортом после завершения реабилитации, и соревновательный спорт начал развиваться. В настоящее время люди с ограниченными возможностями участвуют в элитных спортивных дисциплинах. Яркий пример - Паралимпийские игры. Впервые они были проведены в 1960 году в Риме, в

них приняли участие 400 человек из 23 стран. В 1996 году на Паралимпийских играх в Атланте участвовало уже 3500 спортсменов, представляющих 120 стран, а в 2008 году в Пекине приняли участие почти 4000 спортсменов из 146 стран [2].

Формирование мотивации. Непосредственная цель адаптивной физической культуры заключается в формировании у молодежи значения и роли здорового образа жизни, определении важности физической активности. Однако эта цель зачастую бывает недостижима, т.к. медицинские работники часто рекомендуют при любых небольших отклонениях в здоровье ограничить двигательную активность и занятия физическими упражнениями. Но в таких ситуациях, когда человек ограничен в двигательной активности, ему как раз необходимо поддерживать свой уровень здоровья физическими упражнениями в лечебно-профилактических целях.

Инновационные подходы в области физической культуры имеют особую актуальность в современном мире, поскольку уровень состояния здоровья молодежи ухудшается с каждым годом. Резкий рост заболеваемости среди студентов, низкий уровень физического воспитания, обусловленный неэффективными методами и формами развития физической культуры, незаинтересованность в овладении физическими навыками – все эти явления требуют незамедлительного реагирования со стороны государства [3]. В целях решения данных проблем необходимо использовать нестандартные методы в целях осознанного понимания студентами важности физического развития, поскольку именно физическая культура и спорт способствуют всестороннему развитию студента как личности, формированию жизненных приоритетов и самое главное – поддержанию и укреплению ценнейшего ресурса – здоровья.

Необходимо понимать, что формирование основы оздоровительной физической культуры у студентов происходит не только за счет регулярного выполнения физических упражнений.

По сравнению с инвалидами, которые не занимаются спортом, физически активные инвалиды существенно не отличаются по возрасту, семейному положению, статусу работы, этиологии, степени поражения или ампутации и времени после ампутации. И наоборот, история участия в спорте до травмы играет важную роль. Атлеты, которые были активны до травмы спинного мозга, возобновили регулярное участие в спорте гораздо раньше после травмы и, как следствие, имели более длительную спортивную карьеру. То же самое относится к людям с ампутированными конечностями, которые занимались спортом до ампутации.

В нашей стране и современном обществе это все еще актуальный вопрос. Для начала рассмотрим термин инвалидность максимально обобщенно. Это термин, объединяющий различные нарушения, ограничения активности и возможного участия в жизни общества.

Нарушения - это проблемы, возникающие в функциях или структурах организма; ограничения активности - это трудности, испытываемые человеком в выполнении каких-либо заданий или действий; в то время как ограничения участия - это проблемы, испытываемые человеком при вовлечении в жизненные ситуации (по определению Всемирной организации здравоохранения).

И так, люди с физическими нарушениями обладают своими особенностями и множеством ограничений, но, как и каждый из нас сталкиваются с психологическими вопросами подхода к занятиям спортом. Мотивация к занятиям спортом порой отсутствует даже у полностью здоровых людей. Для инвалидов физическая культура и спорт могут стать способом физической, социальной и психической реабилитации. Такая реабилитация связана с интеграцией человека в общество, предоставлением его возможностей для занятий физической культурой и спортом наравне с полноценно развитыми физически людьми.

Рассмотрим основные мотивы у лиц с ограниченными возможностями. Некоторые мотивы связаны с улучшением состояния здоровья. Физическая активность нередко является способом терапии, а значит занимаясь спортом инвалидность человека как бы уходит на второй план и позволяет раскрыть личностные качества. Таким образом переходит переключение человека на спортивную сферу жизни. Происходит ментальное выздоровление личности, которое влияет на физическое состояние. Кроме того, сам факт занятий спортом благоприятно влияет на организм. То есть в данной ситуации происходит как психологическое улучшение состояния, так и физиологическое. Другим мотивом для начинаний в этой сфере может стать желание и потребность в социализации, социальной интеграции и личностном росте участников.

Любому человеку важно как-то проявить себя в обществе и самореализоваться. Для людей с ограниченными возможностями такой шанс не исключение. В первую очередь это живые люди. Занятия на регулярной основе помогают человеку в полной мере раскрыть себя и как-либо проявить. Интерес человека к занятиям спортом тоже может стать побуждающим рычагом. Возможность приобщиться к спортивным тренировкам, сборам и погружению в атмосферу спорта удовлетворяет личный интерес спортсменов с ограниченными возможностями [2].

Мотивация к занятиям спортом у лиц с ограниченными возможностями во многом исходит от возможностей, предоставляемых государством. Различные дотации, соревнования, которые позволяют развиваться всесторонне, специальные центры подготовки и тд. Президент РФ В.В. Путин, в своем обращении к участникам одного из самых крупных в России массовых спортивных мероприятий для лиц с инвалидностью – Кубка Президента РФ по футболу – подчеркнул, что «...этот традиционный спортивный праздник объединяет сильных духом и

мужественных людей, предоставляет им прекрасную возможность продемонстрировать характер, целеустремленность и волю к победе». Она наглядно подтверждает, что физическая культура и спорт помогают раскрыть свои способности, укрепить дух и уверенность в своих силах. На международном уровне тоже формируется мотивация спортсменов. Например, возможность поучаствовать в параолимпийских играх является важным мотивом к началу занятий.

Ситуация в мировой политике 2022 года может стать прекрасным примером антимотивации людей с ограниченными возможностями. Решение Международного параолимпийского комитета об отстранении команды российских спортсменов от участия в зимних Паралимпийских играх в Пекине серьезно повлияло на эмоциональное состояние спортсменов, на их дальнейшие тренировки, а кроме того, сказалось на мотивации к занятиям у спортсменов, которые планировали принять участие в играх через несколько лет. Они смотрят на разочарования участников этого года плюс находятся в состоянии неопределенности, ведь никто не знает, как будет развиваться ситуация, в том числе в мире спорта, дальше. Безусловно заинтересованность в тренировках и развитии в этой сфере пропадает из-за отсутствия конечной цели. Участие в Паралимпиаде однозначно является приоритетом для многих спортсменов и определяет развитие их спортивной карьеры. В данной ситуации ряд возможностей становится недоступен, что не может не влиять на мотивацию.

Муниципальные и региональные органы власти РФ безусловно должны предпринимать усилия по развитию физической культуры и спорта в интересах инвалидов путем разработки эффективной программы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, число инвалидов составляет более 500 млн. человек. Задача медицины состоит не только в заботе об их здоровье, но и в восстановлении трудоспособности. Для самих же инвалидов перспектива возможного восстановления своей трудоспособности является огромной мотивацией.

Мотивация лиц с ограниченными возможностями может исходить напрямую от людей, работающих в этой сфере. Есть несколько причин, по которым человеческий фактор влияет:

- руководители спортивных организаций или политические деятели не до конца понимают важность решения этой проблемы;
- у руководителей отсутствуют содействующие сервисы для вовлечения инвалидов в занятия физической культурой и спортом
- отсутствие профессиональной подготовки организаторов, отсутствие в организациях инструкторов и тренеров со специальной подготовкой [1].

Вывод. Подводя итог, можно выделить несколько основных факторов, влияющих на формирование мотивации у лиц с ограниченными возможностями: их собственное отношение и желание, условия для

занятия спортом, работа людей, персонал обученных реализовывать занятия физической культурой для недееспособных групп населения.

Все эти факторы и многие другие в совокупности влияют на психологическое восприятие человеком своего положения и дальнейшее появление мотивации к занятиям.

Список литературы:

1. Григорьева Д.В. Подготовка специалистов для занятий с детьми с ограниченными возможностями. 2017 С. 1-30.
2. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет. 2013 С. 38-41.
3. Струганов С. М., Гальцев С. А., Гаврилов Д. А., Якушев Э. В. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2015. № 4 (75). С. 130-135.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ У УЧАЩИХСЯ ВУЗА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Рагулина М. Ю.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

Аннотация: статья посвящена изучению вопросов обучения физической культуре и спорту учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: здоровье, спорт, организм, утомляемость, лечебная гимнастика.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

Ragulina M.Yu.

Saratov State University, Saratov

Abstract: the article is devoted to the study of the issues of teaching physical culture and sports to students with disabilities in the state of health.

Keywords: health, sport, body, fatigue, therapeutic gymnastics.

Самым сложным направлением работы средних специальных учебных заведений в целом и специалистов физической культуры – особенно, связанных с ухудшением здоровья учащихся является работа с ослабленными и больными учащимися.

Постоянные и регулярные физические упражнения являются важными инструментами укрепления здоровья. Непрерывные занятия физкультурой улучшают физическое развитие и функциональные возможности студентов с отклонениями в здоровье.

Неоспорима важность проблемы физического воспитания для студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. В то же время студенты, перенесшие какие-либо заболевания или часто и длительно болеющие, особенно нуждаются в двигательной активности. Иногда их просто освобождают от занятий физкультурой. Таким студентам следует заниматься по специальным программам и методике, учитывающим их здоровье (уровень физической подготовки), функциональность организма человека. Медицинские противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Оптимальное выполнение физических упражнений в соответствии с четким режимом дня является надежным способом профилактики многих заболеваний.

Стимулирование жизненно важных свойств организма-силы, силы и гибкости - способствует мобилизации жизненных качеств организма: выносливости, силы воли и быстроты. Мышечная работа помогает обеспечить поддержку жизненно важных функций организма для преодоления физических нагрузок в процессе творческой работы.

Использование физических упражнений с интеллектуальным трудом позволяет быстро восстановить работоспособность. Для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья особенно важно, что у них повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

Обучение физкультуре с ослабленным здоровьем направлено на постепенное и последовательно укрепляющее здоровье, закаливание организма для повышения уровня физической подготовки.

Кроме того, прежде чем начать решение задачи и выбрать эффективные средства для устранения функциональных отклонений в физическом развитии учащихся необходимо иметь исходные данные о состоянии здоровья школьников.

Для занятий физической культурой, проводимых с таким контингентом учащихся основой содержания занятия физической культурой, должна стать разносторонняя физическая подготовка. Это система тренировок, которая обеспечивает видимые оздоровительный и тренировочный эффекты, направленные на постепенное повышение физической подготовленности и повышение функциональных

возможностей организма.

При этом физическая культура может включать физические упражнения в виде гимнастики, спортивной игры и др. Она должна сочетать общественные гигиенические нормы труда или быта, использование природных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Способы физической культуры во многом определяют средства физической культуры, поэтому к ним следует отнести: физические упражнения и естественные силы природы, а также правильный режим работы студентов. Физические упражнения – это наиболее важные специфические средства физической культуры.

Различные гимнастические упражнения предназначены для развития и укрепления человека, воспитания таких важных элементов любого движения как направление амплитуды скорости или силы. Известно также что эти упражнения отражают естественные движения человеческого тела в виде разделенных на составляющие их элементы. На самом деле, для гимнастических упражнений характерна аналитическая направленность: чаще всего используются движения отдельных частей тела, которые производятся в определенных направлениях. Благодаря применению гимнастических упражнений возможно: а) точно дозировать нагрузку; б) оказывать общее и местное воздействие на организм, при необходимости избирательно воздействуя на отдельные мышцы или суставы, улучшать общую координацию движений; в) восстанавливать и развивать основные двигательные качества человека- силу, ловкость.

С помощью движений можно влиять на организм, в том числе избирательно воздействовать только на отдельные группы мышц или суставы. Физические упражнения: без отягощений, осложненные снарядами и не требующие дополнительных нагрузок; в сопротивлении или расслаблении. Для координации движений тренировать вестибулярный аппарат человека.

Сложнее всего построить упражнения без снарядов, которые выполняются в отсутствие снарядов, без каких-либо осложнений и поэтому они легче всего строятся. Применяются они для влияния на определенные участки тела, суставы и мышцы, а также качественного улучшения двигательного аппарата. Это упражнение предназначено для тренировки нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также для улучшения обмена веществ, восстановления силы и эластичности мышц связок сухожилий суставов позвоночника. Ускорение регенеративных процессов. Для усиления воздействия упражнений на организм, упражнения, усложненные снарядами используются для усиления воздействия упражнений на организм, а иногда и более точного воздействия на отдельные группы мышц и повышения эмоциональности занятий. На самом деле, упражнения делятся на две группы: упражнения со снарядами и упражнения на снарядах и аппаратах. Упражнения со

снарядами — это упражнения, в которых ученик держит гимнастическую палку и гантели, эспандеры, булавы, мячи с петлями и другие предметы, которые он держит в руках во время занятий. К тому же гимнастические стенки используются в качестве коррективы дефектов осанки. Они позволяют четко зафиксировать исходное положение и выполнять различные упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Для укрепления мышц туловища гимнастическая скамья, позволяющая зафиксировать область таза. Может использоваться для тренировки и развития силы тела в целом. Это снаряд можно также использовать для упражнений на баланс. В основном гимнастические кольца используются для различных тисков. Эти упражнения являются силовыми упражнениями и, как и все силовые упражнения, чреваты опасностью задержки дыхания и напряжения. Поэтому они должны осуществляться под строжайшим контролем.

Релаксационные упражнения являются одним из основных методов лечения, который используется в лечебной гимнастике. Из коры головного мозга в мышцы поступают сигналы не только для сокращения, но и чтобы расслабить. Напряжение и расслабление — две стороны одного и того же целостного процессуального движения. Специальное упражнение для расслабления стимулирует тормозные процессы в коре головного мозга и способствует лучшей координации всех процессов организма. Студенты могут избавиться от излишне угловатых и скованных движений. Полезно выполнять релаксационные упражнения после упражнений, связанных с сильными мышечными нагрузками, так как это своеобразный отдых для центральной нервной системы и значительно улучшает кровообращение в мышцах. Для студентов, которые имеют высокий мышечный тонус, особое значение имеет комплекс упражнений на расслабление. Как правило, легко ослабить мышечное напряжение, когда нервная система полностью функционирует, но не каждый может полностью расслабить мышцы. Вначале эти упражнения изучают на здоровой конечности, лежа в положении сидя и полностью расслабленные мышцы. Затем переходят к особому расслаблению мышц на «больной» конечности и в других исходных положениях для тренировки мышц тела.

Профессиональное лечение студентов с ограниченными возможностями здоровья — это попытка пересмотреть процесс физического воспитания в современном учебном учреждении и специфику его организации.

Одними из самых серьезных проблем современности остаются проблемы с состоянием здоровья населения. Особенно тревожат тенденции ухудшения здоровья студентов, которые в процессе обучения переживают сложные периоды своей жизни и испытывают огромные нагрузки.

По большей части они связаны с образовательной деятельностью. Недостаток физической активности, сопровождающий учебную

деятельность, отрицательно сказывается на их развитии.

А вот мнение о том, что студентам можно заниматься физкультурой в свободное от учебы время, ошибочно. При самостоятельном обучении студенты никогда не смогут правильно дозировать физическую нагрузку, ни для себя, ни для других.

При организации и методике проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими определенные отклонения в состоянии здоровья, необходимо особое внимание. Как правило, у них долгий щадящий режим до поступления в университет и слабое развитие основных двигательных качеств-выносливости, силы. Быстроты - приводит к крайне низкой работоспособности. Такой студент совершенно не приспособлен для выполнения специфических нагрузок, связанных с длительным пребыванием на лекциях и индивидуальных занятиях. Это существенно замедляет двигательную активность студентов.

Положительная эффективность физических упражнений на занятиях с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Важную роль играет организация занятий и подбор адекватных средств и методов физического воспитания.

Образование в области физической культуры перестает быть просто обучением в процессе физических упражнений, оно становится элементом современной культурной среды. Человек не только должен заниматься физическими упражнениями, но и должен быть готов к профессиональной деятельности. Именно поэтому в педагогической практике физического воспитания правомерно использование большого арсенала средств и методов, направленных не только на физические способности, морфофункциональные способности организма и двигательные навыки студента, но и на формирование мировоззрения личности. Его самосознание и деятельность осуществляются через физическое воспитание.

Список литературы

1. Глазырина И.А. Инновации при занятиях физической культурой и спортом / И.А. Глазырина, М.Ю. Рагулина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2020. С. 40-45.
2. Рагулина М.Ю. Физическая культура в системе ценностей современной молодежи / М. Ю. Рагулина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14-15 мая 2021 года. Саратов: Саратовский источник, 2021. С. 400-405.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ПРИ КУПИРОВАНИИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА У СПОРТСМЕНОВ

Самылина Д.А.

врач-ординатор кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского, г. Саратов

Галкина Е.А.

ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского, Саратов

Амирова И.А.

ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, Саратовский государственный медицинский университет им В.И. Разумовского, Саратов

Аннотация. Болевой синдром является ведущим проявлением спортивной болезни. В качестве одного из критериев состояния переутомления (наряду с функциональными и биохимическими методами исследования) использовалась объективная оценка самооценок пациентов по стандартизированной цифровой рейтинговой шкале боли (NRS). Реабилитационные мероприятия проводились в реабилитационно-восстановительном подразделении ГУП СО «СК КРИСТАЛЛ» г. Саратова. В исследовании участвовало 75 спортсменов индивидуальных и групповых видов спорта в возрасте от 17 до 38 лет. Установлены улучшения по эмоциональному восприятию боли спортсменами. В результате проведенных реабилитационных мероприятий спортсмены отметили значительное улучшение состояния здоровья.

Ключевые слова. Миофасциальная боль, болевой синдром, спортивная болезнь, физиотерапевтические методы реабилитации, цифровая рейтинговая шкала боли (NRS)

EXPERIENCE IN THE USE OF PHYSIOTHERAPY TREATMENT FOR THE RELIEF OF PAIN SYNDROME IN SPORTS ATHLETES

Samylina D.A., Galkina E.A., Amirova I.A.

Saratov State University, Saratov

Abstract. Pain syndrome is the leading manifestation of sports illness. As one of the criteria for the state of overwork (along with functional and biochemical research methods), an objective assessment of patients' self-assessments according to the standardized digital pain rating scale (NRS) was used. Rehabilitation measures were carried out in the rehabilitation and rehabilitation unit of the State Unitary Enterprise "SC KRISTALL" in Saratov. The study involved 75 athletes of individual and group sports aged from 17 to 38 years. Improvements in the emotional perception of pain by athletes have been established. As a result of the rehabilitation measures carried out, the athletes noted a significant improvement in their health.

Keywords: Myofascial pain, pain syndrome, sports illness, physiotherapeutic

rehabilitation methods, digital pain rating scale (NRS)

Психоэмоциональные и физические нагрузки у спортсменов граничат с индивидуальными физиологическими возможностями человека. Болевой синдром зачастую оказывается в числе основных жалоб у спортсменов при развитии состояния «Спортивная болезнь».

Критерием отбора боли для данного исследования стала миофасциальная боль.

Миофасциальная боль чаще всего является хроническим заболеванием, при котором в мышцах образуются участки болезненного спазма (активные триггерные точки). При пальпации активных триггерных точек часто отмечается феномен иррадиации боли. При этом при надавливании на больное место боль может отдавать (иррадиировать) в отдаленные участки тела.

Причиной формирования миофасциальной боли чаще всего становятся повторяющиеся мышечные перегрузки. Это может быть бытовая, спортивная или профессиональная перегрузка. Другой причиной миофасциального болевого синдрома является нервное перенапряжение или депрессия, приводящие к хроническому спазму мышц [2].

Миофасциальная боль является очень частой проблемой. Практически каждый человек в своей жизни испытывал миофасциальную боль.

Гипотеза исследования: боль как достоверный клинический признак, характеризующий развитие состояния переутомления при интенсивных физических нагрузках

Материалы и методы: На базе реабилитационно-восстановительного подразделения ГУП СО «СК Кристалл» проведено исследование 75 спортсменов индивидуальных и групповых видов спорта, тренирующихся преимущественно на развитие качеств ловкости, быстроты и силы, в возрасте от 17 до 38 лет. Средняя продолжительность курса реабилитации составляла 10 дней в феврале-марте 2020 года. Под наблюдением находились спортсмены со следующими врачебными заключениями: спортивная болезнь (переутомление-перетренированность) Z73.0 (n=34), травматические поражения суставов конечностей T03(n=12), синдром запястного канала G56.0 (n=4), дорсопатии M40-M43 (n=15), реабилитация после перенесенных острых респираторных заболеваний J00-J06(n=10). Гендерное соотношение в выборке составляло 47 мужчин (62,6%) и 28 женщин (37,4%).

Программы физической реабилитации спортсменов формировались из следующих физиотерапевтических процедур: воздействие переменным магнитным полем, низкоинтенсивное лазерное освечивание (НИЛО), ультразвуковое воздействие (УЗТ), бальнеовоздействие (душ Шарко), аппаратное механическое воздействие (сухое горизонтальное вытяжение

позвоночника, вибромассаж). В рамках применения индивидуализированных реабилитационных программ и согласно рекомендаций ряда ведущих специалистов [1] пациентам назначалось не более 3 видов воздействий ежедневно.

Для контроля комплексного воздействия физических факторов наряду с функциональными методами исследования использовалась цифровая рейтинговая шкала боли (Numeric rating scale for pain – NRS). Шкала представлена последовательным рядом чисел от 0 до 10. Предлагалось оценить интенсивность боли цифрами, где 0 - боль отсутствует, 5 - умеренная боль, 10 - очень сильная боль.

Статистическую обработку данных производили с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.0 (Statsoft Inc, США). Применяли параметрические методы статистики (t-критерий Стьюдента – для независимых выборок, и коэффициент корреляции (r)). Статистическая достоверность различия определялась с помощью t-критерия Стьюдента. Коэффициент корреляции оценивался при помощи MS Excel.

Результаты исследования:

Требования к современной спортивной реабилитации: доступность; эффективность; научность; специфичность (прикладной характер); соответствие антидопинговым требованиям.

В качестве одного из критериев состояния переутомления (наряду с функциональными и биохимическими методами исследования) использовалась объективная оценка самооценок пациентов по стандартизированной цифровой рейтинговой шкале боли (NRS).

Критериями исключения явились: болевые ощущения, не имеющие прямого отношения к физической нагрузке (посттравматические боли т.п.).

Методики реабилитационного воздействия: Все пациенты были разделены на 3 группы.

1 группа – комплекс №1: водолечение (душ Шарко) и местное симптоматическое физиотерапевтическое лечение.

2 группа - комплекс № 2: электросон, тракционная терапия, водолечение (душ Шарко), массаж ручной, сухожаровая баня – 1-кратно

3 группа - 3 комплекс № 3: электросон, тракционная терапия, магнитотерапия, лазертерапия тигерных точек (зон), баня. 2-хкратно

Испытуемые из 1 группы отмечали снижение уровня боли на 7 день терапии. Боль уменьшилась \approx 2 пункта шкалы NRS. Пациенты из 2 и 3 групп значительно раньше стали чувствовать улучшения. Испытуемые из 2 группы отмечали снижение болевых ощущений на 5-6 день терапии (\approx на 3 пункта шкалы NRS), а испытуемые из 3 группы на 3-4 день (болевые ощущение снизились \approx на 4 пункта шкалы NRS). Также пациенты из 3 группы испытывали позитивный эффект от лечения значительно больший промежуток времени (до 6 месяцев). Отмечали эмоциональный подъем и раньше возвращались к тренировкам

Установлены улучшения по эмоциональному восприятию боли спортсменами. В результате проведенных реабилитационных мероприятий спортсмены отметили значительное улучшение состояния здоровья. Восприятие по цифровой рейтинговой шкале боли (NRS) изменилось в лучшую сторону с $M_{cp}=4,66$ баллов до $M_{cp}=1,6$ баллов ($r=0,793$, t -критерий= $9,352$, при $p \leq 0,01$). Выявлен высокий коэффициент корреляции с функциональной диагностикой переутомления.

Полученные нами результаты медицинской реабилитации спортсменов и перекликаются с уже известными данными [3], где изменение психоэмоционального статуса у спортсменов является один из признаков перетренированности. В свою очередь, отчетливо проявляются синергические эффекты при воздействии как на психологические, так и на физиологические сдвиги, в частности, коррекция психо-соматических нарушений у спортсменов приводит к улучшению функциональных показателей. Данные особенности психоэмоционального статуса спортсменов подтверждаются данными цифровой рейтинговой шкалы боли (NRS) до и после реабилитационных мероприятий.

Заключение:

Индивидуализированный подход к медицинской реабилитации спортсменов с использованием объективных критериев болевой чувствительности при последующей реализации комплексного набора физических воздействий дает возможность оптимального функционального восстановления после полученной спортивной травмы. В связи с неуклонным ужесточением антидопинговых требований физическая реабилитация является, безусловно, перспективным способом повышения и сохранения высокого функционального состояния спортсменов.

Связанное с болью качество жизни лиц занимающихся спортом может служить достоверным критерием формирования процессов как переутомления, так и эффективности проводимых восстановительных мероприятий.

Стандартизированная цифровая рейтинговая шкала боли (NRS) является методикой выбора в дифференцировке болевого синдрома. Скрининг проводимый по данной методике прост, понятен и показателен. Выраженность болевого синдрома, определяемая по NRS позволяет формировать эффективные методики восстановления

Список литературы

1. Азарова Н.О., Октябрьская Е.В., Сеницкий А.А., Трегубов Д.В., Селедцов А.П., Медведев Д.С., Попечителей Е.П. Применение КВЧ-терапии для профилактики синдрома перетренированности у спортсменов. // Медицинский алфавит. 2010 Том 1, № 4. С. 22-24.
2. Бадтиева В.А., Павлов В.И., Шарыкин А.С., Хохлова М.Н., Пачина А.В., Выборнов В.Д. Синдром перетренированности как функциональное расстройство

сердечно-сосудистой системы, обусловленное физическими нагрузками // Российский кардиологический журнал. 2018. Т. 23, №6. С. 180-190.

3. Выходец И.Т., Дидур М.Д., Каргашина А.С., Лобов А.Н. и др. Клинические рекомендации по диагностике и лечению общего и частных синдромов перенапряжения центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорнодвигательного аппарата, иммунной системы и переутомления у спортсменов высокой квалификации. Клинические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2018. – 94 с

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Шпитальная Е.Н.

доцент кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта,
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов,

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы о подготовке студентов с ограниченными возможностями здоровья к профессиональной деятельности. Эта проблема обсуждается в системе высших учебных заведений и ведется большая работа по созданию условий доступности высшего профессионального образования для студентов ОВЗ и инвалидов. Необходимо усовершенствовать систему повышения квалификации преподавателей в условиях интегрированного обучения, создание безбарьерной среды и разработки новые технологий обучения, а также составить рекомендации по составлению штатного расписания вузов, где учатся инвалиды.

Ключевые слова: студент с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии.

QUESTIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Shpitalnaya E.N.

Saratov State University, Saratov

Abstract: The article deals with the preparation of students with disabilities for professional activities. This problem is discussed in the system of higher educational institutions and a lot of work is underway to create conditions for access to higher professional education for HIA students and people with disabilities. It is necessary to improve the system of advanced training of teachers in the conditions of integrated education, the creation of a barrier-free environment and the development of new educational technologies, as well as make recommendations on the preparation of the staffing table of universities where people with disabilities study.

Key words: student with disabilities, adaptive physical education, fitness technologies.

Инклюзивное образование, на сегодняшний день, может считаться на

вполне законном основании, одним из приоритетов государственной политики России. Само понятие инклюзии говорит о том, что все – индивиды, группы, лица с ограниченными возможностями – должны включаться в общий поток образовательного процесса и иметь помощь в преодолении каких-то географических неудобств, экономических различий, а также преодолении дискриминации по полу, здоровью, возрасту и так далее.

Участники Всемирного форума в Дакаре (2000) заявили, что инклюзивное образование (как для школы, так и для вузов) имеет жизненное значение для обеспечения права на образование для всех там, где они живут, несмотря на их физические, интеллектуальные и иные особенности. О приоритете развития интегрированного обучения говорилось в далеком 2001 году в докладе Госсовета РФ «Образовательная политика России на современном этапе», где речь шла (помимо прочих вопросов) о том, что необходимо как можно раньше «включать» детей с особыми нуждами в классы с обычными сверстниками и о возможности организации интегрированного обучения. Важность таких процессов отмечается в Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года, а переход к инклюзивному образованию как вектор развития согласован с тем, что Россия 26 сентября 2008 года подписала Конвенцию ООН о правах инвалидов [1].

В настоящее время в России созданы законодательные условия для того, чтобы реализовать программы по инклюзивному образованию в рамках учреждений школьного и высшего образования. Но, по мнению тех, кто проводил исследования по данному вопросу, зафиксирован достаточно низкий уровень подготовки лиц с ограниченными возможностями, низкий уровень доступности для дополнительного образования для инвалидов, а также слабой их мотивацией к получению высшего образования. Многие вузы (в том числе и наш университет) реализуют проекты по созданию инклюзивных программ и готовы к развитию таких программ, но (как всегда!) находятся такие ограничения, которые нуждаются в доработке. По этому поводу мы можем задать некоторые вопросы:

- почему тормозятся механизмы образовательной инклюзии?
- какие препятствия (в смысле закона) стоят на пути развития инклюзивного образования?
- существующие модели инклюзивного образования – они результативны, эффективны?
- как можно активизировать общественное мнение в поддержку инклюзивного образования?
- какую роль должны играть институты гражданского общества по выработке решений, связанных с проблемой инклюзивного образования детей и молодежи с инвалидностью?
- какие перспективы межсекторного взаимодействия по решению

данной социальной проблемы?

На наш взгляд, ответы на эти и другие вопросы могут дать, в первую очередь, лица, принимающие решения (министерства и городские комитеты по образованию), а быть участниками этих решений – педагоги, преподаватели вузов, институты повышения квалификации работников образования, члены общественных организаций инвалидов и, что немаловажно, студенты, которым предстоит реализовывать инклюзию на практике.

Инклюзия не сводится к открытым, для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов, дверям институтов. Это достаточно серьезная интеллектуальная и эмоциональная работа, требующая отдачи от всех субъектов образовательного процесса, и прежде всего, студентов, педагогов и родителей.

Все проблемы человека с ограниченными возможностями здоровья нашли в обществе (на сегодняшний момент) потребность в глубоком понимании его сущности, возможности и потребности и стали общенаучными, их изучают психологи, педагоги, медики. Вопросы профессиональной подготовки в условиях модернизации общества потребовали особого внимания к изменениям в высшем образовании для лиц с ограниченными возможностями. Например, как они смогут адаптироваться к специализированным занятиям в нашем Институте физической культуры и спорта, как будут сдавать нормативы по видам спорта, проходить педагогическую и тренерскую практики и многое другое. У нас нет специальной группы с такими студентами и нет такого направления, так как поступает в вуз ограниченное количество, но как же эти студенты (не всегда, но бывает!) отличаются друг от друга по отношению к учебе. Один студент, достаточно сильный в плечевом поясе, но имеющий атрофированные нижние конечности, не пропустил ни одного занятия, не позволял никакой помощи со стороны, все сдавал сам, а другие студенты (не будем называть их недостатки) вообще не появлялись на занятиях. Но когда начиналась сессия, то требовали поставить им хорошие оценки, мотивируя тем, что они инвалиды. Мы, преподаватели института, понимаем, что такие студенты имеют возбужденную психику и относимся к этому спокойно и доброжелательно, но вот иногда получаем обратное. Хочется, чтобы сам студент активно участвовал в студенческой жизни, развивался на основе самовоспитания, формировал ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Конечно, адаптация студента с ограниченными возможностями здоровья требует индивидуального подхода преподавателя и со своей стороны мы предоставляем таким студентам свободный выбор и самостоятельность. Но никто не может заставить таких студентов заниматься физической культурой, до их ума должно «дойти» - чтобы укрепить свое здоровье, надо заниматься физической культурой (в меру

своих возможностей!) и вести здоровый образ жизни, понимая, что ресурс их здоровья может быть ограничен [2].

По мнению Е.М. Голиковой (2015) результатом применения здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью является потребность в здоровом и продуктивном стиле жизни, которые необходимо применять в учебно-воспитательном процессе. Например, такие, как: режим дня и здоровое питание; гимнастические упражнения и закаливание; физическая подготовка (в меру своих возможностей!); различные факультативы и вневузовские мероприятия (конкурсы, дни здоровья, КВН и т.д.); профилактика и коррекция девиантного поведения; профилактика психических отклонений личностного и интеллектуального развития; системы знания ценностей здоровья и иных культур.

По данным Министерства образования РФ, несмотря на все трудности в экономике, в социальной политике, в высших учебных заведениях ведется работа по доступности высшего образования для лиц с ограниченными возможностями, но, как было уже сказано выше, не разработаны механизмы психолого-педагогического, социального, кадрового и реабилитационного сопровождения.

Актуальность данной проблемы определяется, на наш взгляд, задачами оптимизации процесса вхождения вчерашнего школьника в систему студенческих отношений, то есть применение адаптационных технологий, которые будут направлены на включение личности в группы, коллективы, в новые условия социальной среды, деятельности [3].

Наиболее эффективными условиями использования здоровьесберегающих и адаптационных технологий для лиц с ограниченными возможностями будет являться: новая образовательная среда, которая поможет студенту войти в учебный процесс, создание общих (учебных) навыков студентов; создание хорошего микроклимата в группах, где есть такие студенты.

Список литературы

1. Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников как компонент здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенчества. // Сб. тр. Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. С. 194-198.
2. Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в формировании здорового образа жизни студентов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенчества. // Сб. тр. Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. С. 190-194.
3. Павленкович С.С. Мотивационно-ценностное отношение учащихся к физической культуре и здоровью // Формирование физической культуры и культуры спорта учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга, 2015. С.203-207.

Научное издание

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
«Актуальные вопросы физического воспитания
молодежи и студенческого спорта»
17-18 мая 2022 года**

**Статьи публикуются в авторской редакции.
Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений,
представленных в материалах конференции, возлагается на авторов.**

Оригинал – макет Павленкович С.С.

Текстовое электронное издание

Подписано к изданию 28.06.2022 г.
1 электрон, опт. диск (CD-ROM). – Систем, требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM.
Тираж 500. Заказ № ...

Издательство «Саратовский источник»
г. Саратов, ул. Кутякова 138 б, 3 этаж.
Тел. 52-05-93